Не надо пить чистотел!

ВЕСТНИК ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№ 10 (311), май 2006 г.



Белее облака и снега
Сияет церковь на Нерли,
Краса двенадцатого века
И Володимирской земли.
Николай ГЛАЗКОВ.

Константин КАПУНОВ.

Письмо в номер

ПОДОЖДЕМ ДО ЛЕТА

Меня не перестает удивлять и восхищать счастливая идея создания такой уникальной газеты, как "ЗОЖ", где каждый читатель является практически корреспондентом, имеет возможность пообщаться со своими единомышленниками, поделиться радостью творчества, рецептами из целебных трав, умением жить, бороться с бедами и недугами, не потерять радостного восприятия мира. Со страниц вестника так и веет мудростью, добротой и оптимизмом.

Очень люблю природу, живу рядом с Окой. Иногда даже пишу стихи, посвящая их сказочной красоте приокского края и его людям.

На исходе жизни, на закате дня
Ты, моя любимая, обними меня.
Смежит очи ясные стылая заря,
Милая, любимая, поцелуй меня.
Все дороги пройдены, больше нет дорог,
Тихо время падает на родной порог,
Как бы не расплакаться вместе нам с дождем —
Посидим, помолимся. Лето подождем.

Адрес: Осину Юрию Николаевичу, 391539 Рязанская обл., Шиловский р-н, пос. Лесной, ул. Первомайская, д. 4, кв. 39.

Цитата номера

Любить, сочувствовать и сострадать
Нам помогает вестник "ЗОЖ".
Его, как доброго отца иль ласковую мать,
В минуты радости и горечи зовешь.

Адрес: Порядиной Нине Николаевне, 071404 Казахстан, Восточно-Казахстанская обл., г. Семипалатинск, ул. Туристическая, д. 65.

ПИСЬМА ИЗ 1944-ГО...

В мае 2005 года наша страна отмечала 60-летие Победы над фашистской Германией. Волею судьбы после смерти в 1997 году моей любимой жены у меня осталось около сорока фронтовых писем ее папы, а моего тестя, который погиб в Польше в боях с захватчиками.

Большинство писем — знаменитые треугольники, некоторые написаны на специально подготовленных для писем листах, на обороте которых напечатано:

Салют

Сегодня днем
настойчивей, победней
Залпы орудийные
в Кремле.
Будет день, когда раскат
последний
Праздник возвестит
родной земле.
Возвестит победу
над врагами,
Что падут, разбившись
о гранит,
И, как прежде,
Ленинское знамя
Все края Отчизны
осенит.
Наши села встанут
из развалин,
Города пышнее
расцветут...
Будет день, когда
прикажет Сталин:
— Победившей Родине
— салют!

Своего тестя, Ивана Ефимовича, я никогда не видел, так как мы, я и его дочь Зинаида, поженились в 1958 году.

Просматривая эти фронтовые письма, я обратил внимание, что из-за давности написанного многие слова в них, а кое-где и отдельные фразы сильно поблекли, а то и вовсе не просматриваются.

Я решил их все переписать вновь. При переписи мне удалось многие нечеткости восстановить. Кстати, за помощью обратился в почерковедческий отдел областной прокуратуры, где к моей просьбе отнеслись с величайшим пониманием и оказали неоценимую помощь.

А какой восторг у почерковедов вызвали эти письма-треугольники! Как внимательно они их рассматривали! Ведь видели они настоящие письма с фронта впервые.

Что же писал рядовой Иван Ефимович Сaво́син в своих письмах домой? Мне хочется привести некоторые цитаты.

21 мая 1944 года... *"Павлу Ивановичу (односельчанину) вечная слава как погибшему за Родину а Отечественную войну против фашистских захватчиков и мы также будем уничтожать и гнать со своей земли фашистскую нечисть до полного его уничтожения и разгрома".*

20 июня 1944 года... *"но увидится с вами... еще война — не знаю, буду ли жить или нет, а сейчас громим проклятого фашиста немца..."*

13 сентября 1944 года... Сообщает жене Екатерине Николаевне: *"Получил Вашу роскошную фотокарточку... Катя (его жена) вы только с Зиной (его дочь) выглядите скучными, а так сфотографироаны очень хорошо".*

А откуда им на фотографии выглядеть веселыми? Голод, холод, работа, дом фашисты сожгли, землянка.

"Дорогая супруга... обо мне не беспокойся и береги себя и саое здоровье".

Беспокоится о старшей дочери Тоне, сдала ли она экзамены в пединститут.

"Это даже ложится большой заботой на таою долю"... "не учиться — этого ни под каким видом нельзя. Это наш родительский долг".

Без даты ... *"Нет коровы... ну что поделаешь, выхаживай эту телочку, постепенно вырастет корова".*

И такие скромные сообщения о себе, и такая огромная забота о своих близких в тылу. Это поразительно. И так примерно во всех письмах.

В деревне Богдановка Урицкого района Орловской области помнят и чтят всех своих земляков, жителей зтой деревни, погибших за Родину в Великую Отечественную войну. На видном месте в небольшой ограде установлен щит — памятник, на котором запечатлены поименно все жители деревни, не вернувшиеся с войны.

6 мая 2005 года я со своим другом поехал в Богдановку, чтобы отдать долг памяти погибшим в боях за Родину бывшим жителям деревни, в том числе поклониться моему тестю, Ивану Ефимовичу Савосину.

Отрадно отметить, что земляки погибших содержат в отличном состоянии место памяти. В ограде и за оградой чисто, растут цветы, все, где надо, покрашено, во всем чувствуется душевная забота живых о мертвых. Спасибо вам, жители Богдановки.

Дорогая редакция газеты "ЗОЖ"! Если решите напечатать мое письмо, то очень прошу при его редактировании сохранить всю орфографию фронтовика Ивана Ефимовича Савосина. Так написано в его письмах. А зто — память!

Иван Ефимович до войны был председателем колхоза "Пробуждение" в той же деревне Богдановке.

До свидания! Привет вам!

P.S. 12 июня 2006 года мне исполнится 80 лет. Я участник Великой Отечественной войны, инвалид II группы.

Адрес: Бровко Владиславу Васильевичу, 302026 г. Орел, ул. Комсомольская, д. 94, кв. 22.

ИЩУ РОДНУЮ МОГИЛУ

Еще в 2001 году мне сообщили поисковики, что у деревни Глубочка Ленинградской области нашли медальон погибшего в войну отца. Но поскольку деревни этой уже нет, то все найденные там останки наших солдат перезахоронены на воинском кладбище в деревне Коркино Тосненского района Ленинградской области.

Знакомые ездили туда, но не нашли на обелиске братской могилы фамилии моего отца. Я обращаюсь к читателям "ЗОЖ" — жителям тех мест. Моего отца звали Петр Дмитриевич Партин, 1903 года рождения. Погиб 2 марта 1942 года. Пожалуйста, посмотрите, там ли он похоронен?

Адрес: Черемных Маргарите Петровне, 456784 Челябинская обл., г. Озерск, пр-т Ленина, д.32, кв.5.

* * *

Мой отец, Александр Михайлович Лавров, 1901 года рождения, погиб, защищая Сталинград, 9 декабря 1942 года. В извещении было указано, что похоронен он с воинскими почестями в Сталинградской (теперь Волгоградской) области, в Кировском районе, в полутора километрах от совхоза "Горная поляна".

Понимаю, что за прошедшие годы многое могло измениться. Но вдруг есть в этих местах братская могила, где на обелиске значится имя отца? Я уверена, что мир не без добрых людей и, возможно, кто-то из живущих там читателей вестника сможет отыскать ее.

Адрес: Крутицкой Валентине Александровне, 624967 Свердловская обл., Серовский р-н, ст. Андриановичи, ул. Пионерская, д. 18.

ЛЕТО. ХОЧЕТСЯ К ВОДЕ

Лето грядет, друзья, лето. Благословенный июнь. Впрочем, благословенный — это как для кого. Для редакторов изданий — самая морока. Последний месяц подписки — как там она идет? А розница? Летом тиражи падают. И не важно, что «ЗОЖ» — популярная в народе газета — не лежит на прилавках больше двух-трех дней. Торговцам, гордо именующим себя распространителями, разницы нет. Дешевая, места занимает много. Одну книгу продал — в любом случае выгоднее. Словом, розница — это проблема, и в двух словах о ней не расскажешь. Потому тех, кто может, призываю подписаться.

Ну, да ладно, вернемся к нашим зожевским делам. Тут меня здорово пожурила за легкомыслие Мария Николаевна Перепелкина из Тюмени.

«Вы меня огорчили, — пишет она, — а может, и не только меня. Всенародно признались, что не знаете своей группы крови. Непростительное легкомыслие!»

Кстати, а многие ли еще не знают своей группы крови? Думаю, многие! Так вот, это «непростительное легкомыслие» относится ко всем незнайкам. Между тем Мария Николаевна абсолютно права. Группу знать надо. Необходимо! Мало ли, что случится в жизни: вам срочно потребуется чья-то кровь, ваша — кому-то... Американцы, европейцы в большинстве носят с собой жетончик, где эта группа указана. Мы же и здесь «со своим российским...» Исправлюсь, Мария Николаевна! В ближайшие же дни. И другим посоветую это сделать.

В принципе же, мне достается от читателей частенько. Скажем, я много раз говорил в своих колонках о нашей нужде в рекламе. Тем не менее Елена Живилова из Белгородской области не без упрека пишет:

«Вы сделали газету толще, но тут же прибавили рекламы. Хотелось бы спросить: это просто ваши деньги или действительно хорошие товары, хотя, честно говоря, я сомневаюсь: хороший товар в рекламе не нуждается».

Что сказать, Лена, отвечу прямо: это и наши деньги, без которых не выжить, и дополнительное место для материалов, в том числе и читательских писем. Качество товаров?.. Мы стараемся контролировать ситуацию, но не всегда это удается. Может быть, вас успокоит тот факт, что некоторыми «товарами» я пользуюсь сам. Скажем, кремом «Софья» с добавкой гирудина... И, кстати, относительно вашего тезиса насчет хорошего товара. Сегодня, в пору разгула капитализма, когда всего много, реклама нужна и хорошему товару.

И еще на тему критики. Один господин, рассерженный тем, что я не публикую его весьма заумный материал относительно новой — разумеется, его собственной — теории возникновения рака и способов его лечения, спустил на меня и на газету всех возможных «собак». И 25-й номер — это позор, выезжаем на старье. И подписной тираж у нас падает — сами признались в потере 300 000 читателей, и лучшие перья бегут. И так далее, и тому подобное.

Утверждая тезис о лучших перьях, сердитый господин сослался на тот факт, что Клара Доронина (вероятно, по его мнению, то самое лучшее перо) ушла из «ЗОЖ» и сегодня широко публикуется в других изданиях. Я бы не стал касаться личности нашего бывшего и весьма плодовитого автора, если бы факт исчезновения Дорониной со страниц вестника и появления ее под сенью конкурентов не заметили и некоторые другие читатели. Вынужден сообщить: Клара Ивановна не ушла — мы от нее избавились по собственной инициативе. Причина? Неэтичные поступки не только с журналистской точки зрения, но и чисто человеческой морали.

Читатели, пострадавшие от "деятельности" нашего бывшего автора, знают, о чем идет речь. Совет остальным — быть бдительными!

Но вернемся на страницы вестника. Публикация Веры Дубиной подходит к концу. Конкурс по поводу смысла жизни набирает силу: тема, вопреки предупреждениям скептиков, оказалась интересной, а главное, посильной для читателей. Беседы с сочинским целителем Геннадием Гарбузовым о воде, в том числе и дистиллированной, лишний раз напоминают о том, сколь таинственен, еще не познан мир вокруг нас. Ну, и, наконец, доктор биологических наук Дмитрий Сумароков попытается раскрыть вам глаза на пользу, нет — необходимость, присутствия на столе масел, содержащих жирные кислоты.

Читайте и пишите нам. Я знаю: лето, огороды, грибной сезон, хочется к воде... И тем не менее помните: ваши письма — самое дорогое, что у нас есть.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 11-й, номер «ЗОЖ» выйдет 5 июня с.г.

ГДЕ ОНА – НАСТОЯЩАЯ РОССИЯ?

Пишет вам пенсионерка из Санкт-Петербурга Бичун Елена Сергеевна. Я давняя ваша подписчица. Не буду объясняться вам в любви: то, что мы подписываемся ежегодно, читаем, приобщаем к этому своих друзей, подруг, соседей, говорит о многом. Я вообще медработник, и у меня вся семья состоит из врачей: сын, брат, невестка, внучка – и даже они зачастую прислушиваются к вашим советам и рекомендациям.

Вообще-то я хотела написать о другом. Сейчас много говорят о воспитании молодежи в духе любви к Родине, развитии чувства патриотизма. А что делать для этого? Телевидение как показывало, так и показывает на 70% фильмы из США. Ну ладно телевидение – не хочешь, не смотри. А радио? Много ли слышим наших русских песен? Они уже и забываться стали. Мы с внучкой (ей 20 лет) летом сядем на даче, на веранде, и поем вдвоем, да дед мой иногда к нам присоединяется: и "Тонкую рябину", и "То не ветер ветку клонит", и так далее. На душе становится хорошо. Я не против современных песен и музыки, но почему мы наши-то забываем?

Я городская жительница, но очень хорошо помню: когда еще школьницей была у родственников в деревне Вологодской области, как пели женщины в поле или вечером на посиделках. До утра можно было слышать их заливистые и грустные песни! Я давно не была в деревне, осталось ли от этой "народной самодеятельности" хоть что-нибудь? Думаю, что нет: не до песен сейчас народу, выжить бы. Моя внучка зимой была в гостях в Ярославле и на мой вопрос: "Что тебе там понравилось?" — ответила: "Народ. Ты думаешь, бабушка, здесь Россия? Нет, Россия – это Ярославль, Нижний Новгород, Самара, многочисленные деревеньки нашей страны". Вы посмотрите у нас на Невском. Разве поймешь, в какой стране мы находимся? Где наши русские названия: трактир, расстегаи вместо "маков" всяких? Получается брюзга какая-то, а не письмо. Я не пессимист и понимаю нынешнюю молодежь. Ведь это не они виноваты, что не прививают им любовь к русскому, нашему, самобытному, а мы – взрослые.

Моя подруга, тоже врач, отработав много лет на Севере, чтобы купить квартиру в Санкт-Петербурге, не смогла это сделать из-за случившейся перестройки. Но зато купила домик в Тверской области. Приезжает в Санкт-Петербург раз в год, и, когда она рассказывает о жизни своей деревенской, – заслушаешься: "Утром встану, выйду на крыльцо, рядом Волга, на том берегу — церковь на холме, деревни кругом, воздух – пьешь, и такая благодать". А ведь она выросла в Киеве, дочь очень известных ученых... И вот такая проснулась у нее любовь к земле. Если бы больше рассказывали в прессе, показывали по телевидению об этой жизни, приобщали бы к нашим, русским песням, музыке — нам ведь есть чем гордиться, и не надо бы было призывать к патриотизму, любовь к стране и патриотизм созрели бы сами собой. Вы согласны?

Я очень многими рецептами пользуюсь, что-то у меня не идет, например, перекись водорода, ну, видно, это не мое. Перенесла операцию на позвоночнике, уже лет 5 назад. Очень много занимаюсь упражнениями лежа, этому меня научили в реабилитационном центре, но

все равно иногда прихватывает так, что становлюсь на колени и ползу до обезболивающих таблеток и до "бабушкиной растирки". А потом придумала: купила теннисный мяч и утром после упражнений на полу ложусь на этот мячик спиной и разминаю с его помощью сначала ягодицы по часовой стрелке с большой амплитудой, потом перекатываю его по всему позвоночнику. Иногда кричать хочется от боли, но затем, после такого массажа, делается легко. Попробуйте, может, кому-нибудь и поможет. Утром съедаю 1 ст. ложку гречки, замоченной с вечера кефиром. Мяса ем очень мало. Каждый день делаю свежий сок из овощей (морковь, свекла, яблоко и лимон). Вот так и живу.

Наверное, вы не напечатаете мое такое письмо – длинное и сумбурное. Но то, что прочитаете хотя бы – уже неплохо.

Адрес: Бичун Елене Сергеевне, 197374 г. Санкт-Петербург, ул. Савушкина, д. 115, кор. 4, кв. 3.

"ЗОЖ": Елена Сергеевна, не только прочитали и напечатали, но и солидарны со многими вашими мыслями относительно любви к Родине и воспитания патриотизма.

ДЕЛО СПАСАЕТ ОТ ДЕПРЕССИИ

Родилась я и выросла в экологически чистом городе Борисоглебске Воронежской области. Богатыми не были, но и плохо не жили. Волей судьбы попала в Самару, где поселилась с 1963 года. Мне 67 лет. Потеряла близких – родителей, мужа, с которым прожили долгую, счастливую, обеспеченную жизнь. Муж держал большую пасеку, скотину, несмотря на то, что оба мы работали. Я много лет была директором столовой, ветеран труда, почетный железнодорожник.

После похорон мужа впала в депрессию. Осталась будто без рук. Доплакалась до того, что один глаз почти не видит: от стресса лопнул сосуд. Наконец, дети, — а я не одинока, у меня хорошие зятья, дочки, — убедили, что мне пора взять себя в руки. Как ни тяжело терять родных и близких, надо жить дальше. Муж любил жизнь, природу, животных.

Вот и я взялась за дело, как бы выполняя его наказ. Прошлым летом растила бройлерных цыплят. Кормила ими семьи своих дочек. У меня большой дом, сад, огород. Стараюсь себя загрузить, чтобы отвлечься от печальных мыслей. В этом мне помогает вестник. Выписываю газету много лет и лечусь только по "ЗОЖ", в больницу не хожу. Зожевцам хочу сказать: "Люди, берегите свою жизнь трудом, делом".

Кстати, много лет в качестве успокоительного перед сном выпиваю полстакана горячего молока с 20-25 каплями настойки прополиса. Засыпаешь хорошо.

Еще хочу передать поклон и благодарность Решетовой М. М., которая навещает в Борисоглебске могилу моего отца.

Адрес: Лобиной Нелли Константиновне, 446209 Самарская обл., г. Новокуйбышевск, ул. Ульяновская, д. 60.

ИЩИТЕ ТИШИНУ В СВОЕЙ ДУШЕ

Хочу пропеть оду моему любимому растению. Этот цветок неприхотлив, не требует ухода, только не мешайте. Своими ярко-оранжевыми цветами-солнышками он украшает сад-огород, радует душу и сердце. Исцеляет не только тело, но и глаза. Я пролистала свои подшивки за 3 года: у всех фитотерапевтов он – этот цветок – на почетном месте, недаром в одной из публикаций "ЗОЖ" его назвали цветком Девы Марии.

Его применяют в настоях, напарах, в масле, в мазях... Догадались? Этот неприхотливый цветок – календула, или, как называют его в народе, ноготки.

В одном из последних номеров в рекламе встретилась такая фраза: "Теперь не нужно собирать травы – все есть в одной таблетке или креме"...

Это ведь камень в ваш огород... Я бы лично никогда не осмелилась использовать аптечную календулу, неизвестно, где и когда собранную, для промывания глаз. А свою заготовку — с удовольствием. Ведь эти цветы я собирала на растущей Луне, самые крупные, самые солнечные, сушила в тени. И все с молитвой.

1 ч. ложку на 1 стакан кипящей воды (не кипятить), настаивать около часа, процедить только на 1 ст. ложку, лучше – деревянную. Вот из нее и сделать промывание. Наклониться к ложке и мигать в воде поочередно правым и левым глазом. Сразу на улицу не выходить. Повторить вечером, остатки вылить, цветы отжать, положить на веки.

У нас в квартирах сухой воздух – такое "купание" увлажняет, промывает глаза, снимает воспалительный процесс. Если вы весной посеете календулу, вовремя соберете и высушите – ваши глаза скажут вам великое спасибо.

Не поленитесь сделать и масло календулы на основе неочищенного подсолнечного. Мои лимфоузлы, варикоз не ссорятся с этим маслом, они ему благодарны.

Есть два способа изготовления масла, которые использую я.

Первый... Лето 2005 года было жарким. Я набрала корзиночек цветка в 0,5 л банку до плечиков, плотно набила, залила подсолнечным маслом, закрыла, выставила на солнце на 2 недели. Затем отжала. Отжимы позже использовала в компрессах при варикозе.

Второй способ — из сухих цветов. Так же залить маслом и поставить на водяную баню на 6-8 часов. Банку брала узкую, следила, чтобы она по плечики была в воде. Не наливайте масло доверху – при нагревании оно расширяется и поднимается. Это масло – отличное противовоспалительное средство. Я, кстати, делаю с ним массаж, начиная от кончиков пальцев ног и по всей ноге, поскольку у меня варикоз. Результаты хорошие: варикоз меня не особо беспокоит. Массирую и пальцы рук – плохо работают суставы. Тоже есть улучшение. С помощью масла можно смягчить и проявления гастрита: 1 ст. ложка масла перед едой или перед сном решает многие проблемы. У меня жжение было ночью, поэтому я пью перед ужином, да и в любой салат можно положить, если нам, беззубым, некогда потереть для себя морковки.

Ну, а те, кто не хочет стареть, хочет долго оставаться привлекательной, используйте это масло вместо крема.

А теперь об очень больной теме – теме одиночества, особенно женского. В одном из номеров "ЗОЖ" было такое стихотворение:

"Распахни души оконце,
Сердце радости
открой"...

Таких "золотых россыпей" вы найдете множество на страницах "ЗОЖ", только из-за них можно навсегда остаться подписчиком вестника — будет светлая душа, будет здоровое тело.

Соберите эти "россыпи", как собираю их я, читайте, как молитву.

Мне 67 лет, но я считаю

этот возраст возвращением к самой себе, возвращением за радостью в детство. Пусть оно было голодным и очень холодным: я с 3 лет сирота, в доме не было мужчин, не было защитника, замужество не принесло ни счастья, ни опоры, уже 25 лет вдова – но мы не были потерянным поколением. Наше поколение было самодостаточным, и даже труд был нашей радостью – а это тоже счастье, когда труд в радость.

Я люблю наблюдать за играми маленьких детей. Посмотрите на их лица, порадуйтесь вместе с ними их играм – учитесь у них радости...

А еще нужен мир в душе. Я считаю это равновесием каких-то энергий в организме.

"Свят дух мирен – около него спасутся тысячи душ" – эти слова принадлежат Серафиму Саровскому.

Я пришла к этому, прочитав книгу Майи Гогулан "Попрощайтесь с болезнями". Стала выполнять шесть упражнений Ниши, но не регулярно, а по потребности организма. Делаю это так: с вечера выключаю радио, телек, зашториваю окно, кладу около себя темную повязку для глаз, чтобы не было никаких раздражителей. Под шею вместо подушки скатываю валик из полотенца, чтобы не выгибать шею, спокойно лежу, сгибаю ноги в коленях и смыкаю стопы (потом вы оцените и будете ногами делать самомассаж), колени разведены в стороны. Нужно сомкнуть и ладони, закрыть глаза. Но я ладони кладу на живот – получается замкнутый круг. Только надо найти удобное положение. Можно читать короткую молитву.

Главное – ищите тишину в своей душе, в своем сердце. И ваше одиночество не будет вам в тягость. Наоборот, люди сами к вам потянутся, ведь каждому хочется тишины, покоя, радости.

Адрес: Грачевой Капитолине Влад., 603015 г. Нижний Новгород, Московское шоссе, д. 221, кв. 33.

ПИСЬМО БЫЛО ЕДИНСТВЕННЫМ: "СТОИМ У АНДРЕАПОЛЯ..."

В "ЗОЖ" (№ 9 за 2005 год) было помещено мое письмо "Разнотравье полей и жаворонок в небе". Получила несколько десятков писем. Ответила на все, что касаются статьи, личных вопросов и просьб. Но до сих пор не могу забыть одного письма, хотя я и ответила на него. В письме были и крик, и боль человеческой души. И я на свой страх и риск приведу его, чтобы вам тоже было все ясно и понятно. Заранее прошу извинения у автора этого письма:

"Пишет вам Михалёв Николай Николаевич. Мне исполнилось 63 года. Все, о чем вы написали, я этим и живу в своей душе. Вы, думаю, лучше поймете мои проблемы.

Я родился в Кировской области, в деревне. Учился в школе, работал, пахал, сеял, убирал урожай. В 18 лет ушел служить в армию. С тех пор в деревне не живу. Скучаю, но родной деревни уже нет. Мать воспитала четверых сыновей (я последний). Отец погиб в первые месяцы войны. В октябре была похоронка. От него было только одно единственное письмо, в котором были такие строки: "Стоим у г.Андреаполя, что в Тверской области. Завтра в бой..." И все... Место захоронения не нашли до сих пор.

Сам я служил срочную, сверхсрочную и работал на гражданке шофером, плотником, чтобы получить благоустройку, но не получил. А строительство во времена новой России "забыто", забыто все. Вырастил трех дочерей. Одна в Белоруссии, вторая в Беломорье, третья оканчивает университет. Вся жизнь прошла в трудностях.

1 декабря 1993 года сгорел мой дом и все имущество, ничего не было застраховано. Начал жизнь вновь. Я не ушел в пьянство, не опустил руки, а трудился, как вол, хотя и инвалид II группы по сердечно-сосудистому заболеванию.

Но я двигаюсь, не сдаюсь. Тянет меня к земле, покопаться бы в ней еще. Поставить бы улей или два пчел: для лекарства и для лакомства. Здесь же, в Беломорье, климат суровый, пчел не держат. Длинные, темные зимние ночи длятся 8 месяцев. Белые ночи – летом. На здоровье это сказывается отрицательно. А пожить-то еще хочется. Хочется заиметь домик в деревне. Свежий воздух, природа. Завести козу. В детстве коза была мне спасительницей, иначе я бы не выжил. Спасибо маме!

Жена в деревню на постоянное местожительство не хочет. Решила остаться около дочери и внука. Я же весь в мыслях о деревне, душа моя там. Домик хотелось бы приобрести небольшой, можно с двумя окнами и с небольшим участком земли. Желательно где есть медпункт, магазин, вода, лес, поле. Жаворонки, соловьи, цветущий лен, белые березы – вот мое любимое видение. Может, подскажете, где что продается? Мне самому ездить искать домик не по карману, прокатаю полдомика. Хочется побывать в Твери, в городе Андреаполе. Нет ли на воинских захоронениях фамилии моего отца, Михалёва Николая Ивановича, 1902 года рождения? Земля тверская, по отцу родная!.."

Я прошу всех зожевцев Тверской области помочь Михалёву Н.Н. насчет покупки недорогого домика.

Просьба к жителям города Андреаполя и района посмотреть на воинские захоронения и помочь найти сыну могилу отца – Михалёва Николая Ивановича, 1902 года рождения.

Адрес Михалёва Николая Николаевича: 186500 Карелия, г. Беломорск, ул. Архангельская, д. 29, кв. 7.

Адрес: Барышевой Тамаре Сергеевне, 170043 г. Тверь, Октябрьский пр-т, д.95, кор.5, кв.167.

"ЗОЖ": Что ж, друзья, давайте попробуем поступить так, как поступают зожевцы в подобных случаях: поможем Николаю Николаевичу! Со своей стороны, с великой радостью сообщим об исполнении его желаний и о тех, кто помог ему в этом.

РАДУЙТЕСЬ КАЖДОМУ ДНЮ

В 1982 году я перенесла операцию по поводу рака правой молочной железы. В то время протезы были больше "ортопедические", из толстой резины и по форме напоминали черепашку. К протезу выдавали 3 бюстгальтера (тоже ортопедические). Ни то, ни другое не радовало. Больше 2-3 часов в день носить их не было сил. А дело шло к лету...

И я придумала с изнанки пришивать к одежде карман и что-то полегче, чем протез, туда помещать. Были и смешные случаи. Однажды купила в "Детском мире" резиновую игрушку, положила в этот карман, а свистульку, которая в ней была, не убрала. И вот еду в троллейбусе, а тот резко затормозил, а я

стояла у металлической ручки, и меня "прижало" грудью. Когда грудь запищала, все стали оглядываться — смех, да и только.

Сейчас появились прекрасные силиконовые протезы и красивые, современные бюстгальтеры. Но получить их не так просто. Сначала к онкологу, чтобы взять справку, что нужен протез, потом в социальную защиту, там берут на учет по выделению средств, затем в институт протезирования (а там дикие очереди). Запишут на месяц вперед, а получишь заказ только тогда, когда на тебя поступили деньги из Москвы.

Если бы только я была такая одна! Когда и в больнице лежала, и получала протезы — столько женщин! Все такие убитые, с тяжелым настроением и даже с плохими разговорами и мыслями.

Обращаюсь ко всем, кто перенес операцию: вы остались живы, радуйтесь каждому дню, радуйтесь, что сейчас современные протезы и бюстгальтеры, которые дают бесплатно.

И вот еще о чем. В одной палате со мной лежала миниатюрная женщина, звали ее Нонна Васильевна, фамилию не помню, то ли Шаронова, то ли Широкова. Она из города Мичуринска Тамбовской области, работала директором хлебозаготовительного пункта или другого хлебного предприятия. Ее навещали сестра Валя и сын Вася, курсант. В 1983 году получила от нее поздравительную открытку, но вместо обратного адреса — только подпись. Откликнитесь, кто ее знает.

Всю жизнь я жила в Ленинграде, и сейчас там есть квартира, но, потеряв единственного сына, перебралась в Тверскую область, где живут моя сестра и две ее дочери. Здесь и родные, и лес, и речка — живи и радуйся!

Адрес: Ивановой Елене Григорьевне, 171121 Тверская обл., Вышневолоцкий р-н, пос. Красномайский, ул. Железнодорожная, д. 19, кв. 6.

ВОТ БЫ СОБРАТЬСЯ...

Уж очень мне понравилась идея Натальи Ивановны Прядко, письмо которой: "Пойдемте вместе" было опубликовано в "ЗОЖ" (№ 2 за 2006 год). Вспомнилась молодость, когда компанией ходили в лес с палатками, с ночевкой у костра, с ухой, гитарой, песнями.

Вот бы собраться, организовать группу желающих. Здорово было бы поехать на соленое озеро в Хакасию. Хорошо, если бы кто-то из зтих мест откликнулся или те, кто уже был там. Разбили бы палаточный лагерь, и хочешь — бегай, хочешь — купайся. При минимальных затратах — максимум здоровья. Уверена, зто было бы незабываемо. Особенно если в нашу группу войдут гармонист и юморист.

Понятно, лето у нас — самая напряженная пора, но для себя можно недельку выкроить, ведь здоровье и душевная радость дороже прочих дел. Я вот большую стройку затеяла на лето, купила стройматериалы. Но все равно, если соберемся, брошу все, займу денег и съезжу.

Ну, а на крайний случай — вдруг не получится ничего с зтой затеей — человек 15-20 одиноких земляков, кому некуда выехать, могу принять в своей деревне (пригород Красноярска). Палаточный лагерь и здесь можно разбить. И покупаться есть где. И грибов, ягод пособирать. Так что пишите, кто что думает по этому поводу.

Адрес: Ануфриевой Надежде Васильевне, 663034 Красноярский край, Емельяновский р-н, с. Частоостровское, ул. Зеленая, д. 19б.

И ТАКАЯ КРАСОТА ПОЛУЧАЕТСЯ

С приветом к вам ваша давняя читательница Галина Ивановна Гагарина. Я, как и мои родители, Нина Федоровна и Иван Яковлевич (покойный) Гагарины, родом из деревни и живем в деревне, хотя у меня еще 2 брата и 2 сестры живут в городе.

Я всегда с удовольствием читаю письма от деревенских жителей. Знаю, что и из города многие мечтают переехать в деревню. Но не все тут выживают, уезжают обратно. Чтобы жить в деревне, нужно полюбить ее всей душой. Полюбить эту тишину, чистый воздух, красоту лесов и озер, в какой-то мере и одиночество — хотя мы не так уж и одиноки...

Прямо перед окном у нас озеро, деревня тянется вокруг озера, и напротив предстает во всей красе церковь Святой Троицы. Вытянувшись ввысь, стройная, она словно взлетела над селом. Летней порой, когда солнце достигает определенной точки на небе, тень от храма ложится на воду. И такая красота получается — словно восстает храм из воды... не описать. 103 года нашей церкви, 3 года мы восстанавливаем ее своими силами. У нас пока нет батюшки, службы ведет священник из района, но надеемся на лучшее, что и у нашей церкви будет батюшка.

Это все к тому, что движение — это жизнь. Как приятно весной, летом, осенью погулять по лесу, а леса-то у нас грибные, ягодные — земляника, лесная вишня, боярышник, костяника... В лес я езжу на велосипеде, а зимой какое блаженство пройтись по заснеженному лесу! Прошлой зимой не раз встречалась с зайчиком, и нынче следы... В нынешнем году много куропаток — они прямо из-под ног как выпорхнут из-под снега... А в озерах и карпы, и караси, и какой только рыбешки нет. Но при всем при зтом люди уезжают ("от себя не убежишь"). Мы в деревне друг друга знаем, сколько нас сейчас осталось, одиноких вдов, мужья-то наши ушли от нас в иной мир. Я опять к вере вернулась: если бы побольше наши мужчины верили, то были бы живы, я так думаю. А то ведь в церкви на службе все больше женщины стоят. Я за духовную жизнь, за ее возрождение. Как жить-то без исповеди, без поста, без причастия?.. Кто испытал зто чувство, тот знает. Когда выйдешь со службы — и солнце по-другому светит, и силы и здоровья прибавилось, и жить хочется. Вот только сожалею, что детей-то мы мало приучали к вере: как говорится, "окрестили и забыли".

"ЗОЖ" — хорошая газета, помогает нам советами. К таблеткам я отношусь осторожно, а вот растирки по совету зожевцев помогают, спасибо всем, кто о них пишет!

Немножко от себя, не знаю, может, кто и писал о лечебных свойствах бараньего жира (особенно внутреннего) — использовать его как растирание, немного подогрев, при простуде, при бронхите, радикулите — очень помогает, в том числе и детям делать компрессы...

Адрес: Гагариной Галине Ивановне, 641505 Курганская обл., Лебяжьевский р-н, с. Лисье.

"ЗОЖ": Галина Ивановна, обратите внимание на обложку вестника. Пейзаж-то просто соответствует вашему описанию...

ВЕСТНИК ВЕРНУЛ ЖЕЛАНИЕ ЖИТЬ

Со мной случился инсульт. В апреле 2002 года прямо на больничной койке. Я пришел в больницу своими ногами — почувствовал себя плохо. Сидя на койке, разговаривал с товарищами по палате, и вдруг какая-то черная сила ударила меня в голову. Я свалился.

Остался жив благодаря зятю Олегу, хирургу — он меня выхаживал в реанимации, и жене Гале, которая за мной ухаживала и продолжает ухаживать до сих пор.

Потом меня перевели из реанимации в неврологическое отделение и там проводили курс лечения, но я сам попросил отправить меня из больницы домой: стал лучше себя чувствовать. Однако из больницы домой меня привезли на носилках.

Говорят, дома и стены помогают. Все верно. Вначале я учился сидеть на кровати, потом, когда жена уходила в магазин, сползал с койки на пол и на коленях учился передвигаться по квартире — она у меня трехкомнатная. Все комнаты обходил на коленях. Это я проделывал, пока никого не было дома. Потом стал вставать и, держась за руку жены, ходил вокруг стула. Далее, держась за стены, косяки, стал самостоятельно передвигаться до туалета и обратно. Это была большая победа.

Да, надо сказать, при инсульте у меня отнялся язык. Был, как колотушка, деревянный. Постепенно он отошел. Отнялись, кроме того, правая рука и нога.

Но все это теперь в прошлом, главное, когда я лежал в больнице, уже в сентябре месяце — проходил курс реабилитации, на соседней койке лежал мужчина и читал газету. Я обратил внимание на название: "ЗОЖ". Попросил почитать, он мне дал, и я, углубившись в чтение, вдруг понял, что это моя газета. Когда жена привезла меня из больницы, я попросил ее выписать вестник. И с первого января 2003 года читаю его от корки до корки.

Я понял, что не один такой больной. Страдают очень многие, и болезни разные. Но важно не сдаваться, пробовать те или иные рецепты, искать и находить свое. Не стану вдаваться в подробности: мое письмо не первое от человека, перенесшего инсульт. Восстановление идет долго, через боль, терпение и труд. "ЗОЖ" заставил меня поверить в победу, научил радоваться лучику солнца, каждой травинке, листочку, вернул желание жить.

Сейчас я могу читать, писать, смотреть телевизор, разговаривать с родными, знакомыми, одним словом, общаться. Три года я не покидал квартиру, но вот в июне 2005 года первый раз вышел с клюшкой на улицу. Сначала сидел на лавочке возле подъезда, потом решился и пошел вокруг дома. Это было очень непросто: несколько раз отдыхал на лавочке и снова шел. В конце концов первую свою "дистанцию" одолел!

На этом, пожалуй, и закончу. Прошу извинить за корявый почерк, правая рука до сих пор плохо выполняет тонкую работу, но я рад и тому, что смог написать вам и выразить свои мысли и благодарность на бумаге.

Адрес: Серову Виктору Петровичу, 446022 Самарская обл., г.Сызрань, ул. Локомобильная, д. 7, кв. 83.

Что-то подсказало мне: "ВСТАВАЙ НА РУКИ И ХОДИ"

Пишу в первый раз, все никак не мог собраться. Но, думаю, мой опыт поможет многим. Сейчас мне 43 года, я инвалид с детства 3-й группы, пожизненно. Долгое время выписывал газету "Советский спорт", поэтому знаком с "ЗОЖ" с самых первых публикаций. А теперь все по порядку. Я даже точно не могу сказать, где я ушиб ногу, точнее, тазобедренный сустав: падал и с мотоцикла, и с коня, и с крыши, когда лазил за голубями.

Сперва по ночам нога сильно болела. Мать разотрет одеколоном... Но почти не помогало. Потом я начал прихрамывать, сустав стал частично замыкаться. В это время мне было 12 лет.

В результате я попал в Мочищенский детский костнотуберкулезный санаторий города Новосибирска. Год был 1976. Так как хрящ сильно пострадал — обратились поздно к врачам, затянули — операция не помогла. Через полтора года выписали из санатория, сустав гнулся наполовину.

...В 1979 году я обнаруживаю, что у меня искривление позвоночника. Наверное, как результат хромоты. С друзьями купался в озере, и товарищ мне сказал: "Серега, у тебя спина кривая". К этому времени у меня уже наблюдались адские боли в спине, иногда я даже не мог идти, тогда я держался или за забор, или за дерево. После 5-10 минут отпускало. Приступы начинались неожиданно. Пришлось обратиться в свою районную поликлинику. Врач, осмотрев меня, спокойно заявила: "К 30 годам у тебя вырастет горб". Только этого мне и не хватало! Я испытал сильный шок, а может быть, даже испугался в первые секунды после такого утверждения. Был полностью подавлен, не знал, что делать. Родителям я ничего не сказал... Выхожу на крыльцо, набираю полную грудь воздуха, смотрю на небо, и вот "что-то" подсказало мне: "Вставай на руки и ходи". Я делал по 100 попыток встать на руки. Постепенно стал проходить по нескольку метров. В итоге образовался приличный корсет из мышц, которые как бы растягивали позвоночник.

Было и второе упражнение: лежа на полу, на спине, без коврика, колени обхватывал руками и качался коромыслом, туда-сюда. Затем турник — просто висел, делал в висе развороты, "выбрасывал" ноги вперед. Никаких отягощений, штанг, гирь, тяжелых сумок, никаких прыжков, резких движений. Самое комфортное положение тела — это горизонтальное. В этом положении можно заниматься с гантелями, тренируя руки. Чтобы ходить на руках, они должны быть сильными.

Мысленно я представлял позвонки, которые постепенно выправляются, все время, все мысли, все силы были направлены на одно — исправить положение, в котором я оказался.

И вот однажды я проходил медкомиссию и попросил врача проверить позвоночник. Она провела большим пальцем и сказала: "Позвоночник ровный". Мне только это и надо было услышать: я понял, что со сколиозом справился.

В настоящее время хожу без тросточки. Нога тоньше и короче. На протезном заводе мне шьют спецобувь, летнюю и зимнюю, один раз в год. Люблю ходить в лес по грибы и ягоды, банные процедуры, поплавать. Собираю рецепты лечения заболеваний.

Продолжаю стоять и ходить на руках... Пишу, между прочим, стишки.

Идти вперед...

Идти вперед, за шагом — шаг,
Теперь такое положенье.
Нет, не могу я просто так
Признать, что слаб, что пораженье.

В дождь

Люблю дождливую погоду,
Прохладный дует ветерок.
А я иду себе дорогой,
Не замечая, что промок.

Афоризм

Здоровья осталось на две затяжки.
На одну затяжку...

Адрес: Михейченко Сергею Анатольевичу, 630025 г. Новосибирск, ул. Аксенова, д. 11, общежитие, комн. 207.

"ЗОЖ": Сергей Анатольевич, пока ваши душа, сердце, мысли полны оптимизма, телу, поверьте, ничего не страшно. Искренне рады за вас.

НАДЕЖДА ДЛЯ АСТМАТИКОВ

Бронхиальной астмой той или иной формы страдают примерно 10 процентов населения планеты. Этот недуг принято называть фармаконтролируемым. Иначе говоря, поддерживать лекарствами определенное качество жизни при астме можно, а вот вылечиться сложно. Больной обречен постоянно принимать таблетки, сидеть на ингаляторах, что вызывает вредные побочные эффекты и приводит к новым заболеваниям. Есть ли у астматиков иная перспектива? Сможет ли медицина XXI века победить эту болезнь? Об этом корреспондент "ЗОЖ" Сергей Кифуряк побеседовал с кандидатом медицинских наук, доцентом, старшим научным сотрудником отделения бронхиальной астмы Государственного медицинского центра – "Институт иммунологии" Юрием КОЗАЧЕНКО.

"ЗОЖ": До недавнего времени приходилось слышать, что даже причины возникновения астмы не установлены...

Юрий КОЗАЧЕНКО: Причины уже известны. Основная – наследственная. Некоторые люди рождаются со своего рода генетической поломкой, в результате чего у них в организме в избыточном количестве вырабатывается иммуноглобулин Е – белок, влияющий на развитие аллергии, и в частности астмы. У таких людей нарушены биофизические и биохимические свойства соединительных тканей, чрезвычайно легко возникают воспалительные процессы. Соответственно плохо обстоит дело с защитой слизистой, что приводит к частым заболеваниям дыхательных путей. Доказано, что воспаления бронхов любого происхождения облегчают проникновение неинфекционных аллергенов – пыли, пыльцы растений. Так возникает 80 процентов заболеваний астмой, которую называют атопической, то есть вызванной предрасположенностью к развитию аллергии. Причем в довольно раннем возрасте: от 3-4 до 25 лет.

А вот инфекционно-аллергическая астма поражает, как правило, людей постарше. Из-за частых острых и хронических респираторных заболеваний происходит заражение организма бактериями, вирусами, грибками, на которые также возникает аллергия.

"ЗОЖ": Если болезнь носит в основном наследственный, врожденный характер, то, наверное, и средства борьбы с ней надо искать на генетическом уровне?

Ю.К.: Такие исследования ведутся. Однако выяснилось, что за возникновение астмы "отвечают" сразу несколько генов. Поэтому генную терапию, как, например, при муковисцидозе или первичной эмфиземе легких использовать в ближайшее время вряд ли удастся. Тем не менее идет поиск способов обуздания выработки иммуноглобулина Е, чтобы остановить развитие болезни.

Другой путь связан с тем, что во время аллергической реакции одни клетки выделяют, а другие воспринимают различные вещества. В частности иммунная система производит белок интерлейкин-10, помогающий организму справляться с воспалительными процессами. Если удастся воздействовать на клетки, чтобы искусственно увеличить его количество, это позволит победить астму, что называется, в зародыше.

Какой вариант окажется более удачным в клинической практике, пока сказать сложно. Но это именно тот путь, по которому в ближайшие годы пойдет научно-медицинский поиск средств борьбы с астмой.

"ЗОЖ": Какие способы лечения астмы самые действенные на сегодняшний день?

Ю.К.: Старое проверенное средство – интал. Он не купирует приступы удушья, но его регулярное применение подавляет симптомы, снижает реакцию на аллергены, холодный и влажный воздух, позволяет полноценно заниматься физической работой.

Препарат тайленд показан для длительного профилактического лечения. Он препятствует сильному кашлю, который нередко возникает у астматиков при смехе или плаче. И принимать его можно реже – только 2 раза в день. Тайленд-минт мало того, что имеет приятный ментоловый вкус, но и снабжен специальным устройством, которое значительно улучшает доставку лекарственного вещества в бронхи.

Думаю, еще десяток лет сохранят свои позиции в лечении астмы отечественный бенакорт, фликсотид, шведский пульмикорт. А вот что будет меняться, так это форма доставки лекарств в бронхи. Уже хорошо зарекомендовал себя небулайзер – приспособление, в котором раствор препарата превращается в аэрозоль, в "лечащий туман". Вдох лекарства производится через мундштук или лицевую маску и не зависит от усилий больного, что крайне важно для детей и пожилых людей.

Особо стоит остановиться на проведении специфической иммунотерапии (СИТ). Сегодня это, пожалуй, единственный метод, который в отличие от лекарств не подавляет причины астмы, а устраняет их. Сначала определяется аллерген, вызвавший астму у конкретного больного, а затем он вводится в организм в водно-солевом растворе во всевозрастающих дозах. Таким образом, устанавливается стойкий иммунитет. После первого курса СИТ отличные и хорошие результаты наблюдаются у 60 процентов больных. После повторного – у 80 процентов.

Показана специфическая иммунотерапия и больным инфекционно-аллергической бронхиальной астмой. В этом случае подбирают и по

той же схеме вводят вызвавшие болезнь бактерии. Если проводить это лечение на начальной стадии заболевания, то у 60 процентов пациентов в течение первых двух лет отмечается устойчивая ремиссия.

Однако лечить методом СИТ может только врач, имеющий специальную подготовку и немалый опыт. Иначе легко упустить из виду некоторые тревожные признаки и симптомы, чреватые нежелательными побочными эффектами.

"ЗОЖ": Знаю, что вы используете в своей практике гидротерапию.

Ю.К.: В самом начале прошлого века известный киевский доктор В.Б.Каминский создал школу гидротерапии – лечения водными процедурами. И сейчас, столетие спустя, многие из его методов успешно применяются. Я действительно советую больным хорошо зарекомендовавший себя неспецифический прием профилактики и снятия спазмов. Кстати, он весьма эффективен и при онемении конечностей, спастических болях, параличах, в том числе и ДЦП. Это водное обтирание тела по частям.

Первое важное условие — температура воды должна быть 22 градуса. Второе — достаточно жесткая ткань для обтирания. Еще нужно обычное полотенце.

Обтирать по отдельности каждый участок тела, перед каждым новым обтиранием тряпку смочить, несильно отжать. Делать процедуру советую перед сном.

Обтирание начинается с правой ноги. Смоченной и отжатой тряпкой обтирать широкими размашистыми движениями от кончиков пальцев до паховой области. Сразу же вытереть полотенцем.

То же самое проделать с левой ногой.

На очереди живот и грудь. Здесь обтирание идет с живота.

Обтирание спины проводится сверху вниз. Не забывайте высушивать протертые участки полотенцем.

И, наконец, руки. Начинаем с правой. Процедуру проводим от кончиков пальцев до подмышки широкими размашистыми движениями. То же самое проделать с левой рукой.

Насухо вытертого больного укрыть теплыми одеялами, чтобы мог хорошо согреться.

Обтирание ни в коем случае нельзя проводить при простуде. Делать его 6 дней в неделю, 1 раз перед сном, с понедельника по субботу, в воскресенье перерыв, в течение 3 недель. Далее перерыв на месяц, затем курс повторить.

При всей кажущейся простоте этот метод сродни китайской акупунктуре. Жесткая ткань при массаже воздействует на все биологически активные точки и энергомеридианы тела. Достаточно прохладная вода тонизирует организм, создает ощущение легкости, "внутреннего огня". И конечно, процедуры помогают снять спазмы, облегчают передвижение больного.

"ЗОЖ": Что еще может предпринять сам человек, которому поставлен такой неприятный диагноз?

Ю.К.: Парадоксальный на первый взгляд факт. 40-50 процентов астматиков со стажем могут рассчитывать, что с возрастом их болезнь пройдет. Более того, у 5-10 процентов больных выздоровление может произойти даже при тяжелом течении астмы. Но, конечно же, излечение не наступает само по себе. Для этого необходимы определенные усилия самого больного. Перед вами типичный тому пример. Я с детства болел астмой и вот уже более десяти лет, как избавился от этого недуга.

Первое условие – принимать предписанные врачом лекарства. Во-вторых, по возможности избегать контактов с аллергеном. Третье – профилактика острых респираторных вирусных инфекций и простуд. Меры хорошо известны: от регулярного употребления чеснока до приема специальных противогриппозных препаратов в период сезонных эпидемий. А если уж простудился, не запускать: мол, насморк сам пройдет, а сразу же лечить.

Нельзя допускать обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Кстати, есть старое народное средство, хорошо помогающее хроникам, снимающее воспаление и одышку. Надо взять по 200 г так называемого нутряного свиного сала, сливочного масла, меда, лучше липового. Все смешать, довести до кипения и варить 10 минут, помешивая. Если речь идет о больном ребенке, можно добавить 1 ст. ложку какао, дать еще 2 минуты покипеть, опять же не забывая тщательно перемешивать. Лекарство готово. Принимать утром после еды и вечером перед сном: 1 ст. ложку этого средства добавить в стакан кипяченого достаточно теплого молока, размешать и сразу выпить. Детям достаточно 1 ч. ложки на стакан. Курс лечения – месяц.

Кроме того, крайне важна санация всех очагов хронической инфекции в организме. То есть надо немедленно лечить воспаления десен, больные зубы, тонзиллит, поскольку любое воспаление способствует развитию астмы.

И тут трудно переоценить роль закаливания. Конечно, не все могут купаться в проруби, да это и не нужно. А вот регулярно обливать ноги холодной водой по силам каждому. Затем – холодные обтирания, контрастный душ. Кто до какого уровня сумеет дойти.

Еще в 70-е годы ученые установили, что физические упражнения, проводимые с достаточно интенсивными нагрузками, заметно повышают порог чувствительности организма к аллергенам. Поэтому гимнастика для больных астмой, желающих победить свой недуг, — важнейшее и, может быть, самое действенное лекарство. Подбирается она для каждого больного индивидуально, с учетом его физических кондиций, степени болезни. Но есть и общие приемы. Краеугольное упражнение в ней – это укрепление пресса и диафрагмы. Для этого надо лечь на спину, закрепить вытянутые ноги. Поднимать туловище, стараясь коснуться руками пальцев ног. Начинать надо хотя бы с 5 раз в день, постепенно увеличивая нагрузку. Весьма полезны приседания, наклоны вперед и в стороны, вращения плечевыми суставами.

Такое активное самолечение, то есть сочетание профилактики с общим укреплением организма, с высокой степенью вероятности приводит больных атопической бронхиальной астмой не просто к улучшению качества жизни, а и к полному избавлению от этого недуга.

НАШЛА УПРАВУ И НА УЗЛОВОЙ ЗОБ, И НА ПОЛИП В ЖЕЛУДКЕ

Я познакомилась с "ЗОЖ" в 2002 году, а помогла мне в этом наш почтальон, положив в почтовый ящик бланк, заполненный на вашу газету. И вот удача: с помощью "ЗОЖ" вылечила узловой зоб, правда, гипотиреоз еще остался, но гормональный анализ уже в норме (а был 155 при норме 4,0). Чем лечила? Круглый год принимала по 1 ч. ложке до еды пропущенную через мясорубку черноплодную рябину с добавлением сахарного песка по вкусу; нутряное сало прикладываю один раз в год в течение 30 дней ("ЗОЖ" № 1 за 2002 год), перегородки грецких орехов настаивала (один стакан на 0,5 л водки — 30 дней) и принимала натощак утром 1 ст. ложку и не вставала 2 часа — этот рецепт тоже был в "ЗОЖ".

Летом 2005 года я вылечила полип в желудке соком чистотела. Даже врач, проводивший фиброгастроскопию (ФГС), не поверил в то, что я без операции его убрала.

Рецепт я взяла из книги Л.Костиной "Лечение чистотелом", там дословно так написано: "Свежесрезанную траву пропускают через мясорубку. Вчетверо сложить марлю, отжать сок и смешать с водкой — стакан на стакан. Дать постоять сутки, время от времени встряхивать бутылку. Принимать по 1 ч. ложке 3-4 раза в день на пустой желудок. Срок лечения — не более 3-4 месяцев. Очень длительное и неумеренное пользование чистотелом может закончиться дисбактериозом. При необходимости курс повторить на следующий год. После каждой недели приема чистотела делать два дня перерыв. Пить до полного выздоровления, нужно помнить, что чистотел вреда человеку не приносит".

Я очень боялась начинать это лечение, но рискнула и не пожалела. Принимала чистотел 3 раза в день за 40 минут до еды или через 2 часа после еды в течение 3,5 месяца. Выпила все лекарство: брала 1 л водки и 1 л сока чистотела. Бутылки держала в шкафу в сенях на даче (темное, прохладное место). Я уже писала об этом в город Топки Кемеровской области Латыш В.А. ("ЗОЖ" № 2 за 2006 год), но затем прочитала в рубрике "Отзовитесь!" и другие просьбы относительно лечения узлового зоба и решила написать о своем методе в вашу газету. Сок готовила в мае месяце, когда цветет чистотел. Брала траву с корнем. Корень тщательно мыла, а траву чуть споласкивала и давала обсохнуть в темном проветриваемом месте. Резала все на 3-4 см и пропускала через мясорубку. Ну, вот и все.

Лечитесь на здоровье.

Валентина Яковлевна Полыгалова.

г.Пермь.

"ЗОЖ": Мы повторяем рецепт лечения щитовидки с использованием нутряного свиного жира, о котором упоминает Валентина Яковлевна.

Рецепт этот, опубликованный в "ЗОЖ" (№1 за 2002 год), нам прислала москвичка Лидия Александровна Фонарева.

"Моя проблема — щитовидка. Могу посоветовать метод, которым лечусь сама. Отрезаю тонкий кусочек нутряного свиного жира и кладу на ночь на область щитовидной железы. Сверху накрываю целлофаном или пергаментом и повязываю старым шерстяным шарфиком. Утром снимаю и промокаю шею салфеткой. Мне хватает 200 г жира. Такие компрессы нужно делать в течение месяца и лучше зимой, потому что, во-первых, легче купить нутряной жир, а во-вторых, если возникнет раздражение на коже, шею можно прикрыть шарфиком или платком — летом это делать сложнее".

ИЛИ КОВРЫ И МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ, ИЛИ ЗДОРОВЬЕ ДОЧКИ

Пишу с надеждой, что моя история поможет мамам, у которых такая же беда.

Кто знает, что такое подушка в крови от расчесанной ребячьей головки, тот меня поймет. Педиатры ставят в таком случае диагноз "пищевая аллергия" и предписывают кормящей матери строгую диету. Ах, если бы дело сводилось только к ней!

У моей дочки к концу первого месяца жизни стали слишком красными щечки и начали опухать глаза. На лице и голове появилась корка, покраснели и распухли ножки, тельце покрылось пятнами. Через какое-то время девочка моя стала отекать.

Вызывала "скорую", малышке делали уколы гормональных препаратов.

Врачи предписали мне строжайшую диету: овсянка, гречка, растительное масло без запаха, зеленый чай. Вся еда — без хлеба, соли, сахара. Малышка прибавляла в весе, так как молока в груди, к счастью, хватало. Беда была в другом — аллергия у ребенка не слабела!

Стала восстанавливать в памяти, как все началось. Вспомнила, что первые 3 недели после рождения дочка спокойно спала в своей кроватке и все было хорошо. Потом положила ее к себе в кровать, на перьевые подушки. И у девочки началась аллергия.

Сдали анализ на аллергены. Оказалось, у дочки аллергия только на коровье молоко. А между тем коэффициент аллергичности у нее превышал норму в 10 (!) раз.

Нам объяснили, что такую реакцию вызывает пылевой клещ Pteronissimus. Предстояла настоящая война с этим клещом.

Теперь девочка спала только в своей кроватке. Постель, само собой, меняли ежедневно, полы не просто мыли — драили каждый день.

Убрали палас, ковры, мягкие игрушки, шерстяные одеяла, перьевые подушки. Любимое пристанище этого клеща — мягкая мебель. Избавились и от нее. Вещи и книги положили в закрытые шкафы. В комнатах постоянно работали очистители воздуха.

Сейчас ребенку почти 8 месяцев. Девочка по-прежнему на грудном вскармливании. Корка на голове и лице прошла, глазки не отекают. Прикармливаю ее гречневой и овсяной кашей, даю мясо кролика, чернику, яблоки, сухое печенье и сухари.

Слава Богу за все!

Адрес: Тарасиковой И.Ю., 390023 г. Рязань, ул. Циолковского, д. 6, кор.1, кв.24.

ВЕСЬ НЕГАТИВ СМЫВАЮ ПОД ДУШЕМ

Написать вам меня побудило письмо Марины Ухановой из Сама-

ры, которая прислала мне отклик на одну из статей, напечатанную в вестнике 4 года назад. Я поняла, что отношение к этому изданию трепетное, что он является кладезем народной мудрости, поэтому времени для него не существует, он затребован всегда.

В этот раз я хочу поговорить о широко известных способах самонастроя на здоровую, счастливую и успешную жизнь, о том, как я это делаю. Итак, музыкально-психологическая зарядка.

Все началось 15 лет назад, когда я стала принимать по утрам контрастный душ. Включала горячую воду, разогревала тело, потом холодную, и так несколько раз обливалась водой из душа.

В первый период этого занятия я следила больше за физическими ощущениями, но затем пришло время, когда я привыкла к душу, то есть уже без принуждения, а с удовольствием шла в душ, при этом настроение стало заранее повышаться. Таким образом, процесс принятия душа перешел на автоматизм, а у меня появилась возможность заняться творчеством.

Я заметила, что при этой процедуре внутри меня стали звучать мелодии. Это с каждым бывает, когда у человека хорошее настроение, и он мурлычет себе какие-то песенки. Сначала я пела свои любимые песни, причем веселые. Песни о печальной истории любви, любовных треугольниках, то есть песни-"плачи", я сразу исключила из своего репертуара. Когда песен не хватало, я просто напевала "ля-ля-ля", "а-а-а" и тому подобное на разный мотив. Причем мелодии возникали тут же под душем. Вошла во вкус и решила соединить эти мелодии с аффирмациями, позитивными утверждениями. Чтобы положить эти утверждения на музыку, им надо было придать особый ритм, то есть выстроить стихотворение. Так у меня стали появляться песни, сочиненные под душем.

Дальше — больше: только включаю душ, тут же, как по волшебству, льются музыка и слова, которые сами подстраиваются под мелодию. Сразу возникает песня, которая не кончается до тех пор, пока не выключу душ. Это так здорово! Хочу сказать, что эти песенки не всегда соответствуют строгим правилам поэтики, зато они отлично соответствуют моему постоянному намерению быть всегда здоровой, спокойной, успешной.

Только вот незадача: попою я песенку под душем, а потом она улетает, завтра я пою что-то совсем другое, а прошлую уже не помню. Тогда я завела блокнотик под названием "Песенки, сочиненные под душем" и из ванны бежала быстрее к столу, чтобы записать слова, а затем включала магнитофон и записывала полностью свое "произведение" в своем же исполнении. Теперь я это могу прослушать и в другое время. Показывала свою работу друзьям, они в изумлении: как просто и как полезно! Просили дать слова. И с вами я поделюсь для начала, а потом процесс пойдет сам.

Я водичкой себя поливаю,
Все болезни и старость смываю,
С каждым днем становлюсь все бодрее
И сильней, здоровей, веселее.
Свою лень я сейчас прогоняю,
Новый день я с утра начинаю,
Все дела мне всегда удаются,
Солнца лучики с неба мне льются.
Счастье в руки идет и удача,
По плечу мне любая задача.
Все огни прохожу и все воды,
И люблю я любую погоду.
Я с утра начинаю трудиться,
Целый день мой в успехах продлится.
Я успешной себя ощущаю
И удачу к себе приглашаю.

Ну, и так далее...

Какую пользу я получаю от такого занятия?

• Позитивный настрой с утра — это успех во всех делах в течение всего дня.

• Происходит накопление энергии — могу очень многое сделать за день.

• Спокойно решаю все задачи, так как считаю, что мне все дается по моим силам, я все смогу.

• Не ищу виноватых и не выясняю на уровне эмоций, за что мне такое наказание. Ищу свои ошибки и говорю себе: "С тем справилась, а с этим еще лучше справлюсь".

• Происходит стабильное оздоровление. Мой возраст определяют на 12-15 лет меньше, это меня вдохновляет.

• Желания начинают исполняться быстро, порою тут же.

• Я реализую свои творческие возможности.

• Отношение к людям и к миру вообще сильно изменилось.

Позволяю людям жить, не осуждая их, и принимаю от мира то, что он мне преподносит ежедневно, решая все задачки и радуясь успехам.

• Мой взгляд стал прозорливым, я вижу множество знаков судьбы, которыми она предупреждает о том или ином событии. Думаю, что такое случалось в жизни каждого человека.

Вот о чем я хотела вам рассказать. Дайте вашей душе развернуть крылья, смойте с себя уныние, воспряньте духом, ведь жизнь так хороша! А ваша душа запоет, вы только не томите ее в тесной клетке негатива. Вода, музыка, слово, танец — это первоклассные целители, это такое благоприятное соединение, которое поможет вам расслабить ваши внутренние и внешние зажимы, и вы предоставите возможность судьбе помочь вам во всех ваших делах. Удачи вам.

Адрес: Куликовой Зинаиде Васильевне, 462428 Оренбургская обл., г. Орск, а/я 10.

НАУЧИЛАСЬ ПОДНИМАТЬ ДАВЛЕНИЕ

В "ЗОЖ" (№25 за 2005 год) увидела просьбу Л.П. Ивановой из Брянской области о помощи ее дочери, страдающей пониженным давлением, которое сопровождается слабостью, головокружением, тошнотой и рвотой. Все это я испытала сама. Страшно вспомнить то ужасное состояние, когда даже голову повернуть невозможно, иногда и сознание теряешь, а давление понижается до уровня 70/40.

У меня это началось в 2001 году. Сначала приступы были редкими, с промежутками в несколько месяцев, а потом чаще и чаще, причем всегда неожиданные. Стала искать способ исцеления и научилась вначале поднимать давление точечным массажем.

Надо зажать средний палец одной руки между большим и указательным пальцами другой. Акуп-

рессура проводится нажатием ногтя большого пальца в ритме биения сердца. Через минуту поменяйте средние пальцы рук. Давление поднимается всегда, но головокружения мне избежать иногда не удавалось. Надежды на исцеление я не теряла. И в "ЗОЖ" (№9 за 2002 год) отыскала первую помощь в виде "опыта, которому три тысячи лет". Стала по утрам делать тибетскую гимнастику. Главное в ней — дыхательные упражнения. Я довела число вдохов до 24 в минуту. И облегчение наступило. Месяцев пять чувствовала себя хорошо. Успокоившись, продолжала делать гимнастику, а дыхательные упражнения исключила, за что и была наказана: все началось сначала.

И опять же в "ЗОЖ" (№3 за 2003 год) обнаружила методику дыхательной гимнастики Стрельниковой — "Вдох, острый, как укол". С тех пор дышу каждое утро по этой методике. Сначала выполняла по 1200 вдохов четыре раза в день, потом уменьшила число "подходов" и в конце концов оставила только утреннюю дыхательную гимнастику. Но если заболит голова или понизится давление, применяю дыхательные упражнения как скорую помощь. Вот уже три года живу спокойно.

Помимо дыхательной гимнастики ежедневно по утрам пробегаю 1000 шагов. Если захотите повторить мой опыт, начните со ста шагов, добавляя каждый день по сотне.

Еще хочу поделиться рецептом мази от нарывов. Однажды у меня распух палец, стал лиловым, но признаков нарыва не было. Видимо, накололась рыбной косточкой. Я смешала в равных пропорциях деготь, сметану, соль, стиральный порошок и намазала палец. Вскоре появился гнойничок, который я, каюсь, проколола. Гной вышел, стала часто менять повязки. Через два дня проблема была решена, палец больше завязывать не пришлось.

У меня просьба к зожевцам. В Казахстане жила моя сестра, Бушмелёва Людмила Михайловна. Письма от нее перестали приходить, а в 1991 году я сама сменила место жительства. Писала ей, но ответов не было, и письма мои не возвращались. А год назад пришло сообщение: "Адресат выбыл". Может, кто-нибудь знает ее и ее адрес, откликнитесь.

Адрес: Румянцевой Евгении Николаевне, 652150 Кемеровская обл., г. Мариинск, Восточный пер., д. 13.

УНИЧТОЖИМ СТАФИЛОКОКК!

Год назад я обратилась в "ЗОЖ" с просьбой о помощи. У дочки в моче и выделениях обнаружилась стафилококковая инфекция, которой ее наградили в роддоме. Я получила много писем от зожевцев из разных уголков страны. Большое спасибо, результаты есть! Хочу предложить те рецепты, которые прислали мне люди, может, они еще кому-то помогут.

• "Эй-пи-ви" — водный экстракт прополиса. По 1/2 ч. ложки 3 раза в день. Можно жевать натуральный прополис (величиной с горошину) 1 час в день. Если этот кусочек промыть, то он годится для использования еще 2 раза, затем нужно брать свежий. Глотать нельзя.

• Хлорофилипт — спиртовая настойка из эвкалипта (продается в аптеке). Развести 8 капель в небольшом количестве воды, принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 10 дней.

• Ванночки с календулой. 1 стакан цветков на 3 л кипятка. Перед ванночкой надо подмыть ребенка дегтярным мылом. В тазик положить сложенное полотенце, на него посадить малыша, чтобы промывалась вульва. Для ванночек можно использовать купленный в аптеке ротокан — концентрированный раствор календулы, ромашки.

• Лютик едкий (1 ч. ложку травы залить 200 мл кипятка, настоять 6-8 часов). Давать ребенку по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Пить 2 недели.

• Отвар кермека. Нарезать корешок, варить в 1 л воды, как чай, и пить.

• Настой почек осины: 50 г на 0,5 л водки или соответствующего количества спирта выдерживают 10 дней в теплом темном месте. Не процеживая, дают ребенку по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, разведя водой. (Взрослым — по 1 ст. ложке.)

• Почки тополя, почки березы (можно добавить почки осины) — по 10 г каждого вида — заливают водкой (0,3 л) или соответствующим количеством спирта. Внутрь принимают по 30-40 капель (детям — по 10-15 капель) на 1 ст. ложку теплой кипяченой воды 3 раза в день до еды. Можно разводить водой и использовать для спринцевания.

• Травяные сборы от стафилококковой инфекции в виде настоя (1 десертная ложка смеси на 1 стакан кипятка), выдержанного в течение часа, пьют трижды в день в течение года. Применяют следующие сборы:

календула, мать-и-мачеха, зверобой, лист малины, лист рябины красной;

календула, мать-и-мачеха, цветки ромашки, пижма, листья подорожника большого, крапива двудомная, шалфей, тысячелистник;

календула, листья подорожника, шалфей, ромашка, корень девясила, хвощ полевой. Все — в равных частях.

• Свежий сок подорожника пьют по 100 мл утром натощак.

Для подмываний годятся листья домашней герани с ярко-красными или свекольными цветами. Размяв лист среднего размера, заливают его стаканом кипятка. Остывшей жидкостью полезно подмываться или делать с ней 15-минутные компрессы. Внутрь использовать нельзя!

Мне самой 33 года, но, к сожалению, болезней много. Очень хочется очистить свой организм, но какие методы применять при язве 12- перстной кишки и можно ли использовать клизмы, не знаю. Очень хотелось бы получить эту информацию от специалиста. Язва образовалась на фоне постоянных стрессов. У меня снизился иммунитет после тяжелых родов. И дочку, и меня заразили стафилококком, у ребенка к тому же была родовая травма. Девочку кололи антибиотиками, у нее начались запоры. Сейчас ей 4 года, а запоры так и мучают. Бифидумбактерин, лактобактерии не помогают. А так надо, чтобы кишечник работал хорошо! Может, кто-то подскажет решение наших проблем?

Адрес: Хабировой Татьяне Михайловне, 423237 Татарстан, г. Бугульма, ул. Якупова, д. 47, кв. 13.



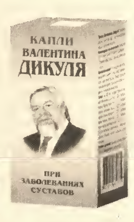
Наш сосед, вполне здоровый мужчина 52 лет, иногда жаловался, что прихватило спину или побаливала голова. И вдруг он скоропостижно умер от инсульта, а врач говорит, что это связано с обострением шейного остеохондроза. Мы в ужасе: ведь остеохондроз у каждого второго, и у меня тоже.

В. К. Соболева, Санкт-Петербург.

МОЖНО ЛИ УМЕРЕТЬ ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА?

Ответить на это письмо мы попросили врача высшей категории Т. П. МОРОЗОВУ:

К такой трагедии остеохондроз, к счастью, приводит довольно редко. Но основания для тревоги все-таки есть. При обострении шейного остеохондроза возникают мышечные спазмы, которые вызывают резкое повышение артериального давления и нарушение кровоснабжения головного мозга - отсюда и сопровождающие его головные боли. Все это действительно может привести к инсульту. Поэтому необходимо показаться врачу. А избежать обострений остеохондроза и заболеваний суставов поможет разработанный специально для этого препарат КАПЛИ ВАЛЕНТИНА ДИКУЛЯ, в состав которого входят самые эффективные лекарственные растения. Капельная форма позволила максимально раскрыть все лечебные свойства компонентов. В отличие от традиционных противовоспалительных препаратов, КАПЛИ ВАЛЕНТИНА ДИКУЛЯ оказывают системное оздоравливающее действие не только на сами суставы, но и на органы, отвечающие за их здоровье. Клинические испытания, проведенные в Центральном госпитале ГУВД Москвы, подтвердили: КАПЛИ ВАЛЕНТИНА ДИКУЛЯ помогают без всяких побочных эффектов! Врачи рекомендуют применять КАПЛИ ВАЛЕНТИНА ДИКУЛЯ при остеохондрозе, радикулите, артрите, остеоартрозе, подагре.



ДЕЙСТВИЕ КАПЕЛЬ ВАЛЕНТИНА ДИКУЛЯ:
• сдерживают воспалительный процесс • уменьшают или полностью снимают боли в суставах и мышечный спазм • улучшают микроциркуляцию • способствуют регенерации хрящевой ткани и межпозвонковых дисков • помогают выведению солевых отложений • оказывают благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, пищеварительную системы, обмен веществ.

КАПЛИ ВАЛЕНТИНА ДИКУЛЯ – ЗАЩИТА ВАШЕЙ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ
Спрашивайте в аптеках

Врач порекомендовал принимать от близорукости препарат с черникой. В аптеке их оказалось более десятка. Какой выбрать?
Вера Куркина, г. Москва

КАКАЯ ЧЕРНИКА НЕОБХОДИМА ДЛЯ ГЛАЗ?

– Прежде всего внимательно изучите состав препарата. Главное в нем – это содержание **антоцианов**, особых биофлавоноидов, которые усиливают остроту зрения, снижают утомляемость глаз, нормализуют кровоснабжение сетчатки, защищают глаза от старения.

Не вся черника одинаково полезна, так как количество антоцианов в ней может быть очень разным. Например, черника из европейской части России содержит от 0,5 до 2 % антоцианов, столько же – китайская, вдвое меньше – черника из Грузии. Больше всего антоцианов обнаружено в чернике из Швеции – до 6 %.

Поэтому, чтобы получить реальный эффект, в аптеках следует искать препараты именно на основе шведской черники. Ее, в частности, содержит новый препарат – капсулы СОФЬЯ–ВИТАМИНЫ ДЛЯ ГЛАЗ. В него также входит полный комплекс витаминов и микроэлементов, необходимых для хорошего зрения и предупреждения глазных заболеваний.

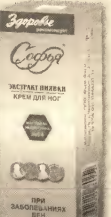
КРЕМ «СОФЬЯ» С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ

ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА ВАШИХ НОГ!



Медицинская пиявка – одно из лучших средств лечения варикозной болезни ног. Ее слюнные железы содержат около 100 биологически активных веществ, которые снижают вязкость крови, заживляют внутреннюю поверхность пораженных вен, снимают боль и спазм.

В антиварикозном креме СОФЬЯ лечебное действие пиявки усиливают экстракты лекарственных растений, масла и витамины: конский каштан, лещина, хвощ, алоэ, масло зародышей пшеницы, облепихи, витамины А и Е.



Действие:
- успокаивает боль в ногах, снимает утомляемость, тяжесть, ночные судороги;
- укрепляет и тонизирует стенки сосудов;
- активизирует венозный отток, препятствует образованию тромбов;
- улучшает микроциркуляцию, уменьшает отечность ног;
- способствует нормализации кожного покрова, заживлению трофических язв.

Рекомендовано Ассоциацией флебологов России.

БЕГАЙТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Постоянно читаю "ЗОЖ" около года. Чуть ли не в каждом номере читатели пишут об увлечении оздоровительным бегом. В нашем Брянске вестник раскупают в киосках очень быстро. И я подумал вот о чем — вроде читателей много, но любителей утренних пробежек почему-то больше не становится. Вывод: или читатели занимаются только теорией оздоровления, или считают бег чем-то непосильным для себя. А если учесть еще, сколько напечатано книг и статей о пользе бега и сколько людей бегает, КПД получается очень низкий.

Поделюсь своим опытом. Мне 67 лет, утренним бегом начал заниматься 40 лет назад. Конечно, для этого требуется немалая сила воли, особенно на начальной стадии. Только со временем это увлечение превращается в жизненную необходимость и потребность.

К 40 годам от напряженной канцелярской работы я все чаще стал принимать таблетки от головной боли. Прочитал много книг и статей о болезнях и здоровье, узнал, что самый коварный для мужчин возраст от 40 до 50 лет, когда может привязаться любой недуг. За основу оздоровления взял практические рекомендации видного ученого, известного кардиохирурга Николая Михайловича Амосова. Напомню некоторые его постулаты:

♦ В большинстве болезней виноват сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности;

♦ Не надейтесь на медицину. Она, конечно, неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Бойтесь попасть в плен к врачам. Порой они склонны преувеличивать слабости человека и могущество своей науки, создают у людей мнимые болезни. Больной для себя является главным врачом;

♦Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем;

♦ Для здоровья одинаково необходимы условия: физические нагрузки (при выполнении гимнастических упражнений как минимум 1000 движений в сумме, бег 30-40 минут до легкой испарины), ограничения в питании, закаливание, умение отдыхать и счастье.

Все это я и взял за основу. Теперь мои результаты: пульс в покое 40-46 ударов в минуту, вес 69 кг при росте 171 см, артериальное давление 138/85. По врачам не хожу, с лекарствами не дружу. Раньше бегал 5 раз в неделю по 30-40 минут, последние 5 лет — 4 раза в неделю (понедельник — 30 минут, вторник и четверг — 40 и суббота — 60 минут).

По биоритмам я "жаворонок" и просыпаюсь около 6 часов утра без проблем. Лежа в постели, в течение 10 минут делаю так называемый тибетский массаж, затем выпиваю стакан некипяченой профильтрованной воды. Перед бегом — 20 минут гимнастических упражнений. В дни, свободные от бега, 40 минут гимнастики. Каждое из 20 упражнений делаю в максимально быстром темпе по 60 раз каждое, половину из них — с резиновым жгутом. После физкультуры — душ.

Бег трусцой доступен каждому, независимо от возраста и условий. Дорожку можно найти в любом месте, желательно, конечно, подальше от автомобильных дорог. "Совам" лучше выходить на пробежки в вечернее время — через 1,5-2 часа после легкого ужина. У кого есть проблемы с ОРЗ, советую начинать бегать в теплое время года, чтобы не было осложнений с носоглоткой, а слабовольным людям — с 1 апреля. Если в дальнейшем не хватит силы воли продолжать бегать, можно будет списать все на День смеха.

Победить себя — тоже большое мужество. Зато вы получите огромное удовольствие, почувствуете уважение к самому себе: "Я смог!" Главное, преодолеть ложный стыд: "Ой, на меня все смотрят!" Не стесняйтесь, прохожие, глядя на бегунов, уже не

Йога для всех

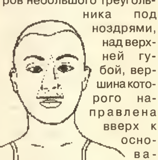
НЕ ТЕРЯЙТЕ НИТЬ ВНИМАНИЯ

Продолжаем занятия по программе "Йога для всех" (начало см. в "ЗОЖ" № 10 за 2004 год). Сегодня мы подробнее рассмотрим особенности нашего дыхания и попробуем использовать их для развития внимательности и внутреннего равновесия.

На предыдущих занятиях мы старались подольше сохранять сосредоточенность на дыхании. Сегодня мы также начнем с настройки на дыхание. Итак, садимся в удобную позу с прямой спиной и спокойно наблюдаем, как воздух входит в ноздри (на вдохе) и как он выходит из ноздрей (на выдохе). Чувствуем дыхание отчетливо, наблюдаем его внимательно. При этом наше внимание не блуждает где-либо, а сосредоточено только на одном участке.

Сначала возьмем большой треугольный участок, который охватывает всю верхнюю губу и прилегающие к ней области: весь нос до межбровья, а также участки внутри ноздрей — везде, где мы чувствуем свое дыхание. Понаблюдаем дыхание в течение 20-30 минут, стараясь все внимание сосредоточить только на дыхании и только на этом большом треугольном участке. Постараемся, не отвлекаясь ни на что, подольше сохранять непрерывную сосредоточенность на дыхании: сначала хотя бы 10-15 секунд, затем все дольше и дольше. И так — до 2-2,5 минут непрерывного внимания. Это не так просто, может потребоваться не один день регулярных занятий. Старайтесь не забегать вперед и к следующей практической части переходите только тогда, когда освоите предыдущую.

Если тренировка внимания продвигается успешно, поставим себе задачу посложнее. Попробуем уменьшить участок наблюдения дыхания до размеров небольшого треугольника под ноздрями, над верхней губой, вершина которого направлена вверх к основанию носа. Снова пробуем постепенно достичь 2-2,5 минут непрерывного внимания, это хорошая трени-



удивляются и тем более не смеются.

Для желающих вести здоровый образ жизни надо вначале определить свой биологический возраст, например, на гибкость: наклоняясь вперед, не сгибая ноги в коленях, попытаться ладонями коснуться пола. Если удастся полностью положить ладони на пол — ваш биологический возраст менее 30 лет, если коснетесь пола только пальцами — 40 лет, если дотянетесь до голеней — вам 50 лет, если достанете до коленей — более 60 лет.

Любая тренировка без контроля пульса небезопасна. По пульсу в положении сидя можно приблизительно оценить работу сердца. Если у мужчин он реже 55 — отлично, реже 65 — хорошо, 65-75 — посредственно, выше 75 — плохо. У женщин и у юношей примерно на 5 ударов чаще.

Прежде чем приступить к физическим нагрузкам, необходимо определить тренированность сердца с помощью пробы с приседаниями. Встаньте в основную стойку, поставив ноги вместе (сомкнув пятки и разведя носки), сосчитайте пульс. В медленном темпе сделайте 20 приседаний, поднимая руки вперед, сохраняя корпус прямым и широко разводя колени в стороны. Пожилые и слабые люди, приседая, могут держаться руками за спинку стула или край стола. После приседаний снова сосчитайте пульс. Лучше считать пульс за 15 секунд, так как при хорошей тренированности сердцебиение проходит меньше чем за минуту. Превышение числа ударов пульса после нагрузки на 25% и менее считается отличным. От 25 до 50% — хорошим, 50-70% — удовлетворительным и свыше 75% — плохим.

Только после определения своих возможностей можно приступать к физическим нагрузкам. У кого слабое здоровье, очевидно, следует обратиться к врачам за советом.

Начинающим бегунам советую обратить внимание на одежду и обувь. Она должна быть легкой, тогда быстрее будет темп бега. Кроссовки подберите по ноге, лучше разношенные, с гибкой подошвой, наденьте два носка. Бегать можно в любую погоду. К сожалению, именно от пропусков по погоде чаще всего и кончается увлечение бегом. Когда бег срывается из-за ненастья, его надо заменить другой полноценной нагрузкой дома. Если просто откладывать: "Завтра сделаю больше", — дело безнадежное.

Занятия лучше начинать с пеших прогулок в среднем темпе. Особенно это касается пожилых и ослабленных людей. В зависимости от самочувствия можно затем перейти на комбинирование ходьбы с бегом, а в дальнейшем — на чистый бег. Надо учесть, что ходьба со скоростью 6-7 км в час сложнее бега с той же скоростью. На таких занятиях ни в коем случае нельзя перегружать организм, важно прислушиваться к себе, чтобы не навредить. Главное — постепенность увеличения нагрузок. Хорошо приучить себя дышать носом во время бега или делать вдох носом, а выдох ртом. Если запыхались, придержите темп и восстановите дыхание.

Сразу после завершения бега подсчитайте пульс за 15 секунд. Не каждый раз, разумеется, а для пробы — как реагирует сердце на заданный темп бега. Не следует допускать частоту пульса более чем 180 минус ваш возраст.

Разумеется, на все случаи совета не дашь. Опыт приходит с индивидуальной практикой. Каждый из нас хозяин своей судьбы и здоровья. Для достижения победы над собой необходимы сила воли и упорство. Очень хорошо дисциплинирует эти качества шагомер. По японскому принципу оздоровления в день надо проделывать 10 тысяч шагов. Не выполнил норму — значит, слабак!

Так что дерзайте, дорогие читатели "ЗОЖ", бегайте и будьте здоровы!

Адрес: Романову Александру Степановичу, 241019 г. Брянск, ул. Осоавиахима, д. 1/1.

ровка, и со временем она принесет свои плоды.

Итак, мы все время наблюдаем, как воздух входит в ноздри и выходит из ноздрей. Казалось бы, очень скучное и бесполезное занятие. Нельзя ли придумать что-нибудь поинтереснее? Например, просто размышлять о чем-нибудь приятном и возвышенном. Однако наш ум изворотлив. Одна мысль порождает другую, за ней — следующая цепочка мыслей, и вдруг мы замечаем, что давно уже думаем о погоде, о том, что приготовить на завтра, о всяких бытовых мелочах... Мы потеряли нить внимания. А для того, чтобы ее сохранить, нужна опора.

В технике медитации анапана-сати такой опорой служит наше собственное дыхание. Это универсальный тренажер для развития внимательности и осознанности. Мы всегда носим его с собой: куда бы мы ни пошли, он находится с нами постоянно — от самого рождения и до самой смерти. Этот тренажер доступен и дешев, и он действительно дает нам уникальную возможность развиваться.

Дыхание — внутренний эталон постоянства. Оно никогда не прерывается: вдох следует за выдохом, выдох за вдохом. Поэтому дыхание помогает нам непрерывно поддерживать нить внимания. Если мы все время чувствуем свое дыхание, значит, и наше внимание не прерывается.

Дыхание — очень ровный и монотонный процесс, который хорошо успокаивает. Это наш внутренний образец спокойствия. Если мы чувствуем возбуждение или волнение, мы всегда можем вспомнить о дыхании, и вскоре мы успокаиваемся — на удивление себе и окружающим.

Дыхание — еще и эталон легкости. Нередко мы все делаем с огромным усилием. Даже стараясь подольше удержать внимание на одном участке, мы зачем-то совершаем усилие. Но оно не помогает. Поэтому старайтесь все делать с легкостью и, если вы напряжены, вспомните о дыхании.

Многие наши читатели мечтают сбросить лишний вес, избавиться от ощущения тяжести, которое с ним связано. Почаще медитируйте на дыхании, наполняясь ощущением легкости и свободы. Капля камень точит, и, возможно, вскоре вы заметите, что лишний вес у вас начал уходить. Точно так же уходит и груз тяжелых переживаний. Только помните, что наилучшие результаты дают регулярные занятия.

Владимир КАРПИНСКИЙ, инструктор йоги.

НЕ БОЙТЕСЬ УЗНАТЬ ПРАВДУ

Исповедь Веры Леонидовны Дубиной близка к завершению. В следующем номере — окончание. А пока, если помните, мы остановились на правилах медитации, на прощении всех обиженных вами и прощении тех, кто когда-то обидел вас. Успели даже поговорить о пользе свежевыжатых морковного и свекольного соков... Сегодня — продолжение.

Кстати, уже идут отклики... Вопросов к Вере Леонидовне не так уж много — материал-то яснее ясного — но они есть. Пишите и спрашивайте. Все письма, требующие личного ответа, будут переданы Вере Леонидовне.

После "тяжелой и продолжительной..." я осталась без работы

Так прошли совсем не тягостные и не однообразные 3 недели. Моего настроения не омрачало даже известие о том, что предприятие, на котором я работала, решило не продлевать со мной договор, срок действия которого истекал примерно к тому времени, когда должны были закрыть больничный лист. Так в лице моей скромной персоны еще раз нашла подтверждение теория относительности: с точки зрения представителя медико-социальной экспертизы я совершенно здорова, руководство же компании посчитало, что такой человек много пользы уже не принесет.

И вот накануне 50-летия, "после тяжелой и продолжительной болезни" я осталась без работы. К препятствию в виде возраста добавились бледность, располневшая за время болезни "область галифе" и падавшая с каждым днем поиска работы самооценка. При всем моем позитивном настрое и твердой убежденности в неслучайности каждого события в душе стали появляться проблески паники. На волне этой паники я даже стала сотрудником "Международной многоотраслевой научно-производственной инвестиционной корпорации", а проще говоря, влетела в одну из сетей маркетинга, вложив в нее неприкосновенную доселе сумму, отложенную на обучение сына. Не сдуру. Я прекрасно понимала, куда я иду. Простите меня, сограждане, но рассуждала я в тот момент так: "Да, это пирамида, "лохотрон", но я иду на нем заработать". Конечно же, не смогла. Совесть моя чиста — я не уложила в основание этой пирамиды ни одного человека. А приобретенные биодобавки пришлось съесть самой, тем более что почти все они, по уверениям изготовителей, успешно работают в антираковой программе.

Действуя логично, я 2-3 раза в неделю посещала Центр занятости, регулярно покупала все газеты с объявлениями о приеме на работу, звонила, писала, ходила, комплексовала. Но когда я поняла, что так мне работу не найти, у меня как будто груз с души свалился. Я прекратила эту выматывающую, бесполезную и унизительную беготню и дала объявление о поиске работы няни. Очень скоро у меня появился хоть и небольшой, но стабильный заработок. При этом чувство собственного достоинства нисколько не пострадало. Я прихожу в семью, где во мне нуждаются, моя работа конкретна, ощутима. Оказалось, что спрос на нянь очень большой, есть возможность подобрать различные подходящие варианты: с полной или частичной занятостью, различными обязанностями и так далее.

Беру на себя смелость дать совет тем, кто ищет работу или недоволен существующей: уйдите от стереотипов, и обязательно что-то найдется. Чем ворчать по поводу маленькой зарплаты няни или воспитателя в детском саду, идите няней в семью, откройте у себя на дому группу продленного дня, пишите стихи-поздравления, выращивайте грибы — в общем, измените точку зрения, и ситуация увидится по-другому. А с новым видением и новое решение придет.

Однозначных ответов нет и не может быть

Между тем прошел год со дня операции, и я поняла, что не хочу больше этого вспоминать. Жизнь продолжается.

Не буду лукавить — год назад у меня появлялись мысли о том, что это, возможно, последняя осень в моей жизни. А сейчас я сижу в промерзшей и отсыревшей квартире (батареи холодные, хотя 3 дня назад обещано отопление) и ловлю себя на мысли, что это не вызывает такого раздражения, как могло бы быть раньше — ни на погоду, ни на власти, ни на пьяного сантехника, перекрывшего какие-то вентили и так не вовремя пропавшего на пару дней. Ведь холод в квартире — это не могильный холод. В конце концов, перенесу обогреватель с места на место и подогрею свой угол.

Я хочу вернуться к той фразе, с которой начала свою историю: "Попала сюда, теперь плыви по течению". Я за этот год не только ко многим житейским ситуациям отношение изменила, но и к этой фразе тоже. Нет, по течению плыть все равно не хочется. Но полностью довериться врачам во время проведения основного лечения необходимо. И если стадия заболевания и локализация опухоли позволяют провести основные методы лечения — оперативное удаление опухоли, химио- и гамма-терапию — это надо делать, не обдумывая и полностью доверяясь врачам.

И еще один момент я переосмыслила по-иному. Многие больные обижаются на врачей за уклончивые или грубые ответы на вопросы об их заболевании, лечении или прогнозах течения болезни. Я изучила за этот год много различных материалов о раке. Пусть и по-дилетантски, но я поняла, почему нам так отвечают — просто на эти вопросы однозначных ответов нет. Рак — не заноза. Даже если у вас была 1-я стадия болезни, на все 100% вам никто не гарантирует, что через какое-то время не появятся рецидивы или метастазы. Вероятность их возникновения намного меньше, чем при запущенной стадии, но она есть. Как именно вы перенесете назначенное стандартное лечение — тоже неизвестно. Что говорить о таком мощном средстве, как химиотерапия, если даже "ассорти" из селедки, огурца и молока все переносят по-разному. Кому-то это обычная еда, а другой не обойдется без того, чтобы не запить эту смесь "коктейлем" из водки с солью. Вот от этого и уклончивые ответы. Ничего за этим не ищите. От вас ничего не скрывают. Просто в самом деле ответа нет. А грубые ответы отче-

го? (Что греха таить, бывает и такое.) Все люди разные. Врачам по-человечески тоже тяжело иметь с нами дело. Да и не могут они ответить: "Не знаю" на ваш вопрос. Гордость не позволяет. Это мое мнение и мое понимание. Может, я не права. Но все-таки думаю, что это так.

Рак не был бы раком, если бы все шло гладко, без осложнений, душевного напряжения. Приведу свои примеры.

Факторы риска есть у каждого

Прохожу обследование перед закрытием больничного листа — обнаруживается уплотнение под мышкой со стороны удаленной опухоли. С подозрением на метастазы направляют в диспансер. Пропунктировать это уплотнение не удается. Но и оставить без внимания нельзя. Несколько раз ежемесячно езжу на осмотры. За это время подозрительное уплотнение не увеличилось. Решено, что это просто образование послеоперационного рубца.

Хорошо, что беспокойство было напрасным, но заставило поволноваться. Это не все. Во время обследования после полугода лечения была сделана рентгенограмма легких в двух проекциях. И снова подозрение на метастазы. Теперь в районе средостения. Снова диспансер, снова тревога. Что же теперь? Дефект снимков, сделанных в районной поликлинике. Слава Богу? Конечно. Но за время хождения пусть даже под ошибочным предположением на наличие метастазов состояние нервной, иммунной систем вряд ли улучшилось. Хотя, если рассуждать здраво, уж лучше такие подозрения, чем пропущенный симптом явного заболевания.

Я уже говорила, что атипичные клетки в каком-то количестве постоянно появляются в организме. Здоровый организм с сильной иммунной системой сразу распознает эти "неправильные" клетки и расправляется с ними как с микробами или вирусами. Говоря проще, каждый из нас множество раз заболевает раком и сам, с помощью своих сил, излечивается от него. Доказано, что здоровая иммунная система правильно выполняет свою работу, когда частота появления таких мутировавших клеток не превышает 1 млрд. Но это здоровая система. А сейчас я назову вам факторы, нарушающие работу иммунной системы, ослабляющие ее, а вы ответьте: кто из вас этим факторам не подвержен?

- Неполноценное питание. Не просто большинство, а подавляющее большинство. Я не о калорийности, я о качестве. Целый день то жирненького схватим, то сладенького — и вперед, вперед, вперед. А уж вечером поедим. А где же овощи, каши, кисломолочные продукты?
- Стрессы, усталость. Опять большинство. Стрессам подвержены в наше время даже первоклашки, не говоря уж об их родителях. Слышала однажды совет одного психолога: "Исключите из своей жизни стрессовые ситуации". Здорово сказано. Не сказано только — как лучше: путем удушения или отравления. Исключить большинство из них не в наших силах, а вот изменить отношение к ним можно. Трудно, но можно. Об этом позже поговорим. А то я опять удаляюсь от темы. Следующий фактор, влияющий на иммунитет:
- Перенесенные заболевания. И еще один:
- Применение некоторых лекарственных средств. Старайтесь без особой нужды и без назначения не применять сильнодействующих средств химического происхождения. Ведь даже анальгин при длительном и бесконтрольном применении может понизить иммунитет.

Информация... к действию

Я назвала 4 фактора, влияющих на иммунитет. И все они могут быть отнесены почти к каждому из нас.

А если опухоль все-таки образовалась и начала расти, то даже маленькая опухоль размером в 1 кубический сантиметр содержит около 1 биллиона раковых клеток. С таким количеством организм сам уже никак не справится. И даже такая маленькая опухоль уже может дать метастазы. Я обращаюсь к тем, у кого есть какая-нибудь "шишечка". Не пугаю. Просто информирую. Покажитесь врачу. Предложат удалить, соглашайтесь не раздумывая, даже если взяли пункцию и анализ не показал злокачественной опухоли. Часто бывают ошибки, потому что самые "зловредные" клетки обычно находятся по периферии опухоли, а игла при выполнении пункции может быть введена поглубже, где нет переродившихся клеток. Кстати, пункция опухоли в молочной железе совсем безболезненна.

ДУМАЛА ТОЛЬКО О ТОМ, ЧТО Я ДОЛЖНА...

Как "товарищ по несчастью" Веры Леонидовны Дубиной без предисловий выскажу свое мнение по волнующему вас вопросу — о необходимости публикации ее монографии "Не бойтесь узнать правду" в рубрике "Рак: психология выздоровления". Считаю, что все сделано правильно. Такой материал на пользу всем, и больным, и здоровым. Ведь в любой болезни больше всего пугает неизвестность. А как говорится: "Предупрежден — значит вооружен". Особенно это нужно тем, кому еще предстоит пройти путь, который прошла Вера Леонидовна. Ее опыт поможет ошарашенному ужасным диагнозом, потрясенному и растерянному человеку справиться со своим страхом, свыкнуться с неизбежным и, собрав все свое мужество, продолжать жить дальше, без отчаяния, с верой и надеждой на выздоровление. А путь к этому подсказала в своих размышлениях Вера Леонидовна. Болезнь дает нам время на то, на что его у нас не было раньше, — остаться наедине с собой, понять себя, сделать переоценку ценностей, обрести душевное равновесие.

Но не все в размышлениях Веры Леонидовны мне кажется правильным. Так, психология выздоровления у меня была совершенно иная. Я не думала ни о любви к себе, ни о душе, ни о прощении. Думала только о том, что я ДОЛЖНА жить, потому что нужна своим близким людям. Я не могу оставить их, пока сын не окончит школу и не получит высшего образования, пока не вылечу мужа, который в то время был тяжело болен. Я не могу нанести такого удара своим родителям.

И последнее. Считаю, что публикацию материалов о раке молочной железы нужно продолжить. По статистике, им заболевает треть женщин, и у более половины оперированных возникает лимфостаз руки. Больные в основном предоставлены самим себе и черпают сведения друг у друга.

Галина Филипповна Винник.
Ставропольский край.

После публикации в "ЗОЖ" (№ 6 за 2006 год) письма священника Тимофея Алферова "Ради чего живут мужчины?" у нас как бы сама собой возникла тема о смысле жизни. Осталось лишь облечь ее в рамки конкурса, что и было сделано.

Очень многие сочли, что тема эта для зожевцев неподъемная. Надо бы, мол, философов привлечь, разного профиля ученых, людей известных, обладающих в обществе определенным "весом"... А зожевцы!.. Не потянут. Да и вряд ли вообще откликнутся.

Сегодня можно с уверенностью сказать: и потянули, и откликнулись. Размышления на заданную тему идут, их много, и мы полагаем, что в конце концов читатели сами выберут победителей.

В СОЮЗЕ ДВУХ ВЕЛИКИХ СИЛ

Моя бабушка, Евдокия Петровна Долгушина, умерла, прожив 81 год. Мне, двадцатилетней, говорила: "Прожила всю жизнь, а так и не поняла законов Природы".

Я стала физиком и законы Природы познала. Поняла, что бабушка выполнила два закона: закон сохранения (у нее четыре сына воевали в Великой Отечественной и вернулись живыми, с наградами и ранениями, а две дочери трудились в тылу) и закон достойной смерти.

Другой образец для подражания мне дала свекровь, Любовь Ионовна Катаргина. Неграмотная женщина помогла получить высшее образование четырем сыновьям, один из них стал академиком, все внуки окончили вузы, стали достойными людьми. Я поняла, что есть сердечная мудрость, которая правит миром.

Внешняя, государственная власть мужского духа и внутренняя, власть женской премудрости, осуществляют порядок жизни.

Чего теперь не хватает, так это понимания законов развития человеческого организма. В школах на уроках необходимо изучать физиологию человека, правила здорового образа жизни. Аптекой и рекламой проблемы здоровья не решишь.

Пока есть союз мужского духа и женской сердечной премудрости — есть смысл жизни.

А Природа нам поможет сохраниться при всех невзгодах!

Желаю всем всего доброго!

Адрес: Катаргиной Лидии Петровне, 453124 Башкортостан, г. Стерлитамак, а/я 58.

И СЕРДЦЕ ЧТОБ ОТОЗВАЛОСЬ

Мне искренне жаль Светлану Львовну Везденеву, жаль ее старичков из стихотворения, опубликованного в "ЗОЖ" (№ 8 за 2006 год), что прожили, как в гостях: всю жизнь спали, ели и даже в старости не поняли, а жили-то — зачем?.. Жизнь прожита, а смысл так и не найден. А почему? Да потому, наверное, что глаза были слепы, что заботились только о "хлебе насущном". Такими и детей вырастили.

А смысл есть во всем сущем и живущем — все, что глаза видят, что сердце слышит. В каждом грядущем дне, в каждой встрече человека, во всем, на что душа отзывается. Отозваться, помочь делом. Солнце встало — уже есть смысл. А рассвет бывает прекрасен даже под пеленой дождя. Это тайна начавшегося дня, и птицы об этом знают.

Рядом кому-то больно и тяжело, голодно или холодно, в этом тоже есть смысл — пройти мимо, сочувственно покачав головой, а вечером с товарками поговорить на лавочке о чужом горе. Или разделить кусок хлеба с голодным, согреть того, кому холодно, отдав свою рубашку или одеяло.

Адрес: Козиной Татьяне Васильевне, 392036 г. Тамбов,ул. Ленинградская, д. 6, кв. 12.

КОШКА ПРИЖИМАЛАСЬ К НОГАМ

Наверное, у каждого человека свое понятие о смысле жизни. В молодости как-то не задумываешься, жизнь кажется долгой-предолгой и непременно счастливой. А вот с возрастом...

Впервые серьезно задумалась обо всем этом, когда мне было под сорок. Поняла тогда, что смысл жизни — в любви к людям, к животным, ко всему, что тебя окружает.

Запомнила навсегда один зимний вечер. Стояла на остановке в ожидании трамвая — куда-то надо было поспеть. Трамвай задерживался, ноги стали подмерзать, я принялась топтаться, чтобы окончательно не закоченеть. И вдруг запнулась о что-то мягкое. Нагнувшись, увидела кошку, которая прижималась к моим ногам. Отошла от нее. На остановке было несколько человек, и кошка стала по очереди подходить к каждому. Но люди старались обходить кошку, нетерпеливо поглядывая, не покажется ли из метели долгожданный трамвай. Никому не было дела до кошки. Она поняла это и приблизилась к краю дороги, по которой проносились редкие машины. Показался трамвай, люди оживились, а кошка вдруг выскочила на дорогу и погибла под колесами машины буквально у меня на глазах.

Случай этот произошел много лет назад, но меня по-прежнему тревожит одна мысль — кажется, что кошка решила умереть, поняв, что никому не нужна. С тех пор не могу спокойно пройти мимо брошенных собак и кошек. Покупаю рыбу, кости, кормлю их. У меня есть друзья: большой уличный пес, который приходит ко мне под окно уже лет пять, да несколько кошек, каждое утро ожидающих завтрака. Дома также живут три кошки.

Думаю, что смысл жизни — в доброте. В добрых делах и добром слове. Какая бы ни была жизнь — счастливая или не очень, короткая или длинная, — у всех она одна-единственная. И живем мы на земле один лишь разок, и смысл жизни — в ней самой, в том, чтобы быть на этой земле кому-то нужным.

Адрес: Чернышевой Людмиле Алексеевне, 662153 Красноярский край, г. Ачинск, а/я 1 (низ).

ЕСТЬ ОДНА ОБЩАЯ ЦЕЛЬ

"ЗОЖ" (№7 за 2006 год) попал мне в руки случайно: покупал две другие газеты, и продавец вместо одной из них вложила мне вестник. Обнаружил это уже дома. Поскольку ничего случайного в этом мире не бывает, просмотрел незнакомую газету и обнаружил, честно признаюсь, то, чего совсем не ожидал. То, из-за чего, наверное, и не мог не откликнуться. Я имею в виду слова главного редактора газеты о том, что его потрясла простота и справедливость взгляда Веры Леонидовны Дубиной на проблему смысла жизни. Она считает, что един-

ственной целью жизни человека на Земле является его духовный рост. Затем было выражено сомнение: а как же "построй дом, посади дерево, роди сына"?

На мой взгляд, в зтих, казалось бы, разных точках зрения на смысл жизни никакого противоречия нет. Высказывание Веры Леонидовны, наверное, потому и поражает, что оно истинно. Целью жизни человека на Земле действительно является духовный рост, по-другому говоря, развитие, совершенствование души. Многие могут спросить: "А при чем тогда "построй дом, посади дерево, роди сына"? А при том, что все это — ступени совершенствования человеческой души. Строя дом для себя и своих близких, человек учится творить. Рожая и воспитывая детей, он опять же является сотворцом, сотворяя вместе с Богом подсбное себе создание. Сажая сады, учится жить в гармонии с природой, помогая ей, а не уничтожая ее. Цель, указанная Верой Леонидовной, — это общая цель каждого человека на Земле.

А более узкие, конкретные цели у разных людей разные. Один приходит на Землю, чтобы создать семью и воспитать детей. Другой — научиться строить красивые и уютные дома. Третий — создавать творческие произведения, четвертый — руководить коллективом. "Маленькие" задачи можно перечислять невероятно долго. Естественно, у человека может быть не одна, а несколько целей, но все они в конечном итоге имеют одну общую — совершенствование души.

Что касается Земли, действительно, одна из задач сегодня — забота о ней, точнее сказать, ее спасение. От нас же самих, кстати.

Адрес: Макарьеву Генриху, 603158 г. Нижний Новгород, а/я 175.

СИГНАЛ ГОЛОДА И ЖАЖДЫ ОДИНАКОВ!

Биохимический механизм таков, что человек не очень-то думает о воде. Вода, она невкусная — полагают юноши и девушки. И покупают какую-нибудь "фанту" или "кока-колу". Они не знают, что, выпив эти напитки, человек еще больше обезвоживается, а если к тому же происходит все это в жаркий день, снова покупается "фанта". Организм опять должен ее нейтрализовать: поджелудочная железа ферменты выделит, печень консерванты обезвредит, а воды как не было, так и нет.

"Ну что ж, — думает организм на уровне подкорки, — похоже, воду неоткуда взять, и, стало быть, необходимо начать ее, эту воду, перераспределять".

"Не дай себе засохнуть!" Так рекламируется "фанта". И... дает засохнуть.

Наши мозги требуют 85% воды, и организм немедленно забирает ее отовсюду: из клеток кожи – и она становится сухой; из клеток тканей суставов – и ткань хрящевая, вместо того чтобы скользить, становится, как наждак, шершавой, и суставу постепенно все труднее работать, из других тканей, например, слизистых, во рту стало сухо. И что опять делает молодой человек? Вы правильно догадались. Замкнутый круг получается.

В легких альвеолы могут быстро высохнуть – мы же дышим непрерывно. И откуда же тогда мы будем брать кислород? Организм направляет часть воды в легкие, но воды-то мало! Гистамин, чтобы спасти альвеолы, начинает отключать веточки бронхов. Становится трудно дышать. Воды!!!

А что придумала фармацея? Требуется снять бронхоспазм? Необходимо дать антигистаминные средства: дышите! Но альвеолы же сохнут! А мы внутривенно капельно—физиологический раствор!

"Уф-ф! – думает организм подкоркой, — наконец-то воды дали!". И ему становится лучше.

Женщина средних лет идет по улице домой с работы, и сигнал жажды воспринимает своеобразно:

"Сейчас приду домой, и что мне хотелось бы съесть? Картошку с сосиской? Нет, не хочется! Лапшу с сыром? Нет, не хочется! Кашу пшенную на молоке? Кажется, да, хочется".

Организм просит воды, и потому не хочется того, сего, а вот этого, кажется, хочется. Вода, похоже, уже не попадет к этой женщине. День почти закончен, после каши она попьет чаю, возможно, с конфеткой. И прибавится, нет, не килограмм, каких-то граммов 150-200. Сегодня 150 граммов, завтра 100-150 граммов, и так далее. И вот уже лишний килограмм!

А если бы женщина выпила воды? Скорее всего, она не захотела бы есть или съела бы значительно меньше... Да, да, абсолютно правильно: если начать пить воду перед едой, то, как говорят иногда, объем желудка занят, вот вы и меньше съели. Но и биохимически – в ответ на сигнал – вопрос снят! Кажется, как просто: ***пей воду – начнешь худеть!***

Утром, как проснулся (или после зарядки) – стакан воды – кишечник очистится. Потом стакан теплой, как наше тело, воды со столовой ложкой меда. Мне иногда говорят, что в меде много калорий. Нет, чуть больше, чем у огурца. Зато головной мозг получил самое лучшее питание, сердечная мышца тоже "спасибо" сказала, так как получила все необходимые витамины, все микрозлементы, улучшилась иннервация сердца. Ритм сердца (если был нарушен) начал восстанавливаться. Можно, кстати, по 2 капельки капнуть в глаза из этого стакана с медом. И, если капать каждое утро, зрение начнет улучшаться. Можно последней ложечкой из стакана умыть лицо – и кожа получит питание, все витамины, все ферменты и микроэлементы, и морщинки мелкие начнут исчезать.

Идеально пить в день 8 стаканов чистой воды. Но кто отвык — начать хотя бы с 3-4 стаканов на протяжении 2 недель, потом постепенно прибавлять, заменяя беспрерывные чаи и кофе, которые выводят воду из организма. Я, к примеру, с удовольствием после завтрака пью зеленый чай с лимоном и с 1 ст. ложкой меда.

(В день-то меда можно 5 ст. ложек – физиологическая норма взрослого человека. Но если не привыкли, то хотя 1-2 ст. ложки в день – это же эликсир молодости!).

Тем, кто давно уже имеет лишние килограммы, надо помочь организму стронуть их с места, восстановить обмен веществ. Неплохо попить отвар сухих пчел и обязательно – воду перед едой.

В аптеках продается белая глина – каолин, разводите 0,5 ч. ложки на 0,5 литра воды. В течение дня выпивайте – глина всасывает и выводит все вредное, что накопилось в организме. И тоже помогает худеть!

Тамара Васильевна РУЗАНКИНА,
врач-апиглинотерапевт.
г. Новосибирск.

ЛЕТО НЕ ЗА ГОРАМИ, ПОДУМАЙТЕ О КРАСОТЕ!

Быстро и эффективно омолаживает кожу!



Безоперационный метод с эффектом лифтинга. **Купите, и Вам позавидуют не только знакомые. 10 плацентарно-коллагеновых масок с кристаллическим био-золотом, включающих 10 пакетов керамид.** Человечество издревле искало рецепт продления жизни и вечной молодости. Но только в наш век развития науки и техники сбылась мечта человечества о вечной молодости.

Используя швейцарские разработки, традиционную китайскую медицину и биологически активное золото, косметическая фабрика «Лю Ши Цао» (КНР) разработала и успешно выпускает пользующуюся огромным спросом во многих странах мира Плацентарно-коллагеновую маску с кристаллическим био-золотом. Ее применение ускоряет образование коллагена, выравнивает верхний слой эпидермиса, разглаживает морщины и подтягивает кожу. На клеточном уровне маска оказывает интенсивное питательное и увлажняющее воздействие, благодаря чему кожа выглядит нежной, гладкой, упругой и полной жизни. В завершение закрепите действия маски с помощью керамид с био-золотом.

Эффект от применения маски Вы увидите сразу после того, как ее снимете. Ваша кожа будет выглядеть посвежевшей и помолодевшей, значительно сгладятся морщины Для поддержания эффекта рекомендуется регулярное применение масок при увядающей и морщинистой коже в зависимости от возраста и состояния Вашей кожи. Рекомендованное применение – 3-4 маски в месяц. После 35 лет для достижения длительного и стойкого результата рекомендуется провести двухнедельный курс ежедневного применения масок. Применять маску легко и удобно как в домашних условиях, так и в косметических салонах. Маска представляет собой индивидуально упакованную, готовую к использованию тканевую салфетку, пропитанную соответствующим составом, которую Вы накладываете на 20 минут на лицо и шею. Затем закрепите действие маски пакетиком керамид. Инструкцию по применению маски Вы также найдете в упаковке. Каждую маску можно использовать до 3 раз. Храните вскрытую упаковку в холодильнике. В результате эффект от применения маски: *разглаживание морщин, питание и увлажнение кожи, нормализация жирового баланса, устранение воспалительных процессов, усиление упругости кожных мышц, удаление пигментации (веснушек), регенерация новых клеток, замедление процессов старения.*

Керамиды с био-золотом закрепляют действие маски, увлажняют самые глубокие слои кожи и создают на ее поверхности невидимый защитный слой.

Стоимость 10 (десяти) масок с керамидами + сувенирная коробка – **599 руб**. (условие покупки см. в конце).

Мнение покупателей о маске:

Марина В., г. Москва. 37 лет.
Добрый день, коллеги. Раньше у себя в салоне использовала только французскую косметику. Попробовала плацентарно-коллагеновые мески. Результет не застаеил ждать: каждый второй клиент требует маску. Стала сама пользоваться и не жалею.

Виктория, г. Донецк.
Увежаемый руководитель!!! Подруге подарила на день рождения упаковку масок. Прошла полный курс, выгляжу, квк кажется, на 25 лет, морщины резгладились, кожа побелела и стале упругея. Вышлите, пожалуйста, еще 10 месок, только обязательно в коробке. Коробке очень удобняя, и можно использовать для мелочей.

**Евгения Л.,
Краснодарский край.**
Уважаемые товарищи!!! Я уже на пенсии. Приобрела по совету родственников у Вас 3 маски и просто не поверила в результат. Дед и соседи говорят, что помолодела лет на 20. Срочно вышлите упаковку 10 масок. Хочу пройти полный двухнедельный курс, вдруг еще ствну лучше выглядеть. Вышлите только в коробке, которая потом пригодится в хозяйстве.

**Валентина С.,
Ленинградская обл.**
Месяц назад я подарила своей маме Вашу меску. После проведения 2-недельного курса мама сбросила десяток лет и выглядит привлекательно. Сейчас мы заинтересовались маской для глаз. Если у Вас есть, то быстрей пришлите.



Также в продаже имеется:

- Плацентарно-коллагеновая маска с кристаллическим био-золотом для области глаз. Цена за 10 пакетов (2 маски в 1 пакете) + сувенирная коробка – **490 руб.** (условие покупки см. в конце).

- Крем для лица с экстрактом плаценты. ВНИМАНИЕ: НЕ СОДЕРЖИТ ГОРМОНОВ. Уникальный крем, последняя разработка российских косметологов**, надежное средство против старения**. Цена за уп. – **449 руб.** (условие покупки см. в конце).

Наши несложные условия доставки и оплаты.
Вы пишете разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф.И.О., кол-во и название товара) и отправляете ее по адресу:
302961 г. Орел, МСЦ а/я 7(МАЙ), отдел «Товары-почтой».
ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ЗАКАЗ БЫСТРЕЕ! ПРЯМО СЕЙЧАС!!
по многоканальным тел./факс: **8 (4862) 36-90-35, 49-50-77;** эл. почте: **med@ortes.ru ;** на нашем сайте: **www.zacaz.ru**
Для жителей Украины: (057) 755-27-76.
Указанная цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора 2-2,5 %).
ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте.
Кроме того, только у нас, покупая любые два из указанных выше товара,
ПЕРВЫЕ 1000 ПОКУПАТЕЛЕЙ ПОЛУЧАЮТ БЕСПЛАТНО 2 МАСКИ ДЛЯ ОБЛАСТИ ДЕКОЛЬТЕ В ПОДАРОК.
Только обязательно сообщите данный **№ 11452**
Все маски и крем прошли клинические и лабораторные испытания и сертифицированы АНО НИИСНДВ и Госстандартом РФ.
Если у Вас есть склонность к аллергическим реакциям, прежде чем начать пользоваться маской или кремом, обратитесь к врачу.

ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

ЗАЩИТА ДЛЯ МОЗГА

Я очень боюсь инсульта. Из-за высокого давления у меня часто болит голова, шум в ушах. Слышала, что это признак плохого состояния сосудов головного мозга. Врач посоветовала препарат «Капилар». Головные боли и правда уменьшились. Но сможет ли «Капилар» защитить меня от инсульта?

Глухова О. Н., г. Москва.

Впервые благотворное воздействие «Капилара» на сосуды головного мозга у больных с хронической сосудистой мозговой недостаточностью было выявлено специалистами Института мозга РАН. «Капилар», действительно, проявил себя как очень эффективное средство для профилактики сосудистых катастроф. Его биологически активные флавоноиды улучшают капиллярный кровоток. и восстанавливают нормальное кровоснабжение мозга. За счет чего реже случаются скачки артериального давления, уменьшается риск образования микротромбов и локальных перегрузок сосудов.

Проходившие в 2005 году в Государственном научно-исследовательском институте профилактической медицины Минздрава РФ современные плацебо-контролируемые исследования «Капилара» еще раз подтвердили его эффективность. Больных, страдающих гипертонией, переставали беспокоить головные боли, шум в ушах и головокружения, проходили нарушения координации движения.

ЧТОБЫ СПИНА НЕ БОЛЕЛА

У мужа случился «прострел» в пояснице. Мы думали - радикулит, но терапевт сказала, что это у него из-за остеопороза сломался позвонок, и порекомендовала новый отечественный препарат «Кальций-Актив». Он что, действительно хорошо помогает в столь ужасных случаях?

Пашкова В. Н., г. Самара.

Острые интенсивные боли в позвоночнике обычно связаны с переломом одного или даже нескольких позвонков. Это случается неожиданно - в момент резкого поворота корпуса тела, наклона или при поднятии тяжестей. Что, впрочем, неудивительно. Ведь при остеопорозе кальций, прежде всего, «вымывается» из позвонков. Они становятся хрупкими. Но ломаются не в привычном смысле этого слова, а под тяжестью тела человека покрываются микротрещинами и крошатся. Это и есть одна из главных причин хронических болей в спине и пояснице у пожилых людей.

С такими «старческими» жалобами люди либо не обращаются к врачам вообще, либо годами ходят от терапевта к невропатологу, потом к хирургу и т.д. При этом так и не получая адекватного лечения. А нужно всего-то начать регулярно принимать препарат «Кальций-Актив». Входящий в его состав уникальный компонент - комплексон, попадая на поверхность кости, блокирует ферменты, пожирающие костную ткань, и снимает мучающие человека при остеопорозе воспаления. Боль отступает, и в костной ткани активизируются уже не разрушительные, а созидательные силы. Кость снова начинает отстраиваться!

И тут проявляется еще одна сильная сторона «Кальций-Актива». В качестве строительного материала этот препарат поставляет в костную ткань не обычный кальций, а особый - полученный из лекарственного растения амарант. Такой кальций усваивается организмом практически полностью.

ЧТО НУЖНО ЖЕНЩИНЕ?

Мне 47лет, уже начались проблемы по «женской» части. Доктор сказала, что с приходом менопаузы надо обязательно пить йод. Но почему? Ведь такие препараты принимают лишь при болезнях щитовидки, а у меня с ней пока все в порядке.

Борисова Н., г. Кострома.

Именно с началом менопаузы у женщин и ухудшается работа щитовидки. Что в свою очередь ведет к преждевременному старению и довольно быстрому набору веса. Из-за гормональных сбоев портится характер женщины. На этой почве начинаются ссоры в семье, случаются даже разводы. И тут без препаратов йода уже не обойтись. Только они могут быстро устранить гормональный дисбаланс, а значит, предотвратить развитие грозной болезни.

Но не все так просто. С препаратами йода легко переусердствовать. Помните, лишний йод столь же опасен для щитовидки, как и его нехватка. Особенно в менопаузе, когда нагрузки на эту железу достигают пика. Одним из немногих препаратов, полностью исключающих такой риск, является «Йод-Актив», разработанный академиком РАМН А.Ф.Цыбом. Как показали клинические испытания, «Йод-Актив» успешно нормализует объем щитовидной железы и ее работу. То есть, помогает женщине легче и без последствий пройти гормональную перестройку.

КАК ВЫБРАТЬ ПРЕПАРАТ ДЛЯ ГЛАЗ

Для улучшения зрения в аптеках продается множество различных препаратов на основе черники. Какой из них лучше?

В. Кулешова, г. С.-Петербург.

Это нетрудно определить по надписи на упаковке. Если там написано лишь то, что «препарат содержит чернику», не тратьте попусту денег. На упаковке должно быть точно указано, сколько в препарате антоцианов - активного вещества черники. Чем его больше, тем препарат эффективнее.

Но это не все. Уже есть более действенные препараты черники: второго поколения! В них наряду с антоцианами присутствуют вещества, регулирующие тонус кровеносных сосудов. Они расчищают «подъездные пути», по которым кислород и антоцианы без проблем поступают к каждой клеточке глаза. Таким мощным арсеналом целебных средств располагает отечественный препарат «Окулист»!

Как показали испытания, благодаря «Окулисту» у 90% пациентов повышается «качество зрительной жизни», у 73% - острота зрения вдаль. Особенно полезен «Окулист» тем, у кого устают глаза от компьютера, а также при прогрессирующей близорукости, старческой дальнозоркости, диабетической ретинопатии.

ПОМОГИТЕ СВОЕМУ СЕРДЦУ

По телевизору сказали, что с возрастом в мельчайших кровеносных сосудах образуются заторы и даже «пробки», отсюда высокое давление, инфаркты и инсульты. Но, оказывается, с этим можно бороться. В передаче даже назвали нужный препарат. Правда, я его не запомнила. Подскажите, как он называется и где такой препарат можно достать?

Беркова Т.М., г. Москва.

Действительно, из-за инфекций, старения организма и чрезмерного употребления алкоголя красные клетки крови - эритроциты - теряют эластичность и уже не могут протиснуться сквозь тонкие сосуды. Возникают локальные застои крови. А, значит, развивается ишемия, повышается артериальное давление. Сердце начинает работать с перегрузкой, появляются боли в сердце, не исключен даже инсульт или инфаркт. Эффективно противостоит этому препарат, о котором вы, вероятно, и слышали по телевизору. Называется он «Капилар», купить его можно во многих аптеках.

Как показали клинические исследования, «Капилар» делает эритроциты столь эластичными, что они легко проникают в самые тонкие кровеносные сосуды. Скачки давления случаются реже, риск инсульта и инфаркта значительно снижается. Но все это возможно только, если принимать «Капилар» регулярно.

Ответы на вопросы подготовили ученые Института мозга человека РАН, ГНИИЦ профилактической медицины, НИИ геронтологии Минздрава РФ, специалисты Медицинского радиологического научного центра РАМН и завода экопитания «Диод».

Ваши вопросы вы можете задать по тел.: (495) 258-9995, 775-4426

"ЖИВАЯ РОСА"

В "ЗОЖ" (№9 за 2006 год) публикацией целителя из города Сочи, биолога, кандидата сельскохозяйственных наук Геннадия Алексеевича ГАРБУЗОВА "От пресной — к ультрапресной" мы начали разговор о новых свойствах воды, которые стали известны ученым буквально в последнее время. В частности, оказалось, что большой целительной силой обладает ультрапресная, или дистиллированная, вода, которую всегда считали годной лишь для технических нужд. В природе это не что иное, как роса, хорошо известная народной медицине. Однако дистиллированная вода — еще не природная роса. Но ее можно максимально приблизить к идеалу, причем прямо в домашних условиях. Приготовлению "Живой росы" посвящена беседа корреспондента "ЗОЖ" Татьяны Шибаковой с сочинским целителем.

"ЗОЖ": Геннадий Алексеевич, договоримся о терминах. "Дистиллированная" и "ультрапресная" — это одно и то же или нет?

Геннадий ГАРБУЗОВ: Строго говоря, мы ведем речь об ультрапресной воде, полученной путем дистилляции.

Почему не пользуемся названием "дистиллированная", а предпочитаем "ультрапресная"? Первое указывает на способ приготовления воды, не более того. А второе подчеркивает ее важнейшее свойство — она практически на 100 процентов очищена от солей и минералов и поэтому обладает обратным осмосом.

"ЗОЖ": Что это такое, похожее одновременно на "космос" и "насос"?

Г.Г.: Осмос — это такое свойство воды, при котором она чрезвычайно легко, гораздо легче, чем обыкновенная, недистиллированная, всасывается в клетку и благодаря перепаду давления как бы образует волну, которая, в свою очередь, дает клетке встряску и помогает очиститься от продуктов обмена, улучшить поступление кислорода и в конце концов восстанавливает ее нормальную работу. Ведь вся наша "хроника" начинается с нарушений в клетках. А раз клетка полноценно выполняет свои функции, значит, и другие структуры начинают работать: восстанавливается деятельность почек, печени и т.д., оптимизируется синтез гормонов и ферментов — и так процесс идет по всем цепочкам, звеньям и системам... Это позволяет излечивать без всяких лекарств тяжелые хронические болезни, не подвластные официальной медицине: астму, ожирение, артриты, камни, отеки, склеротические процессы, диабет...и даже преждевременное старение. Если в организме нет серьезных структурных изменений, то, я считаю, любую застарелую болезнь можно хотя бы остановить.

Казалось бы, все здорово. Но в то же время ультрапресная вода до конца не дает всех положительных результатов, которые хотелось бы получить. Эффект есть, но эффективность низковата! В чем дело? Или вода не может раскрыть больше свои способности, или мы чего-то не понимаем. Осмотически она хорошо работает, но у нее нет свойств природной росы. И ей надо их дать.

"ЗОЖ": Но как повторить природу, которая, можно сказать, сокровенно готовит свою росу: под куполом неба, в лучах солнца, на цветах и листьях десятков лекарственных трав?

Г.Г.: Это можно повторить, потому что сейчас мы уже хорошо понимаем, что такое роса. Она уже объяснима и предсказуема для исследователей. Кроме осмоса, роса имеет особый энергетический заряд, обладает информацией жизни, взятой от растений. Не химическими веществами, а именно информацией жизни. Итак, наша задача — оживить воду.

"ЗОЖ": Геннадий Алексеевич, вы говорите это как ученый, как биолог?

Г.Г.: Да, именно поэтому пользуюсь только научными методами. Если бы вы знали, какой я скептик! Но вы же не будете отрицать, например, гомеопатию, действенность которой проверена временем. Чем она лечит, когда препарат разводится до пропорции капля на озеро воды и в лекарстве уже не остается ни единой молекулы исходного вещества? Вода доносит до организма необходимую информацию, и он на нее реагирует!

Ученый мир не хотел признавать такой "небывальщины", пока совсем недавно известный японский исследователь Масару Эмото не доказал этого совершенно кристаллографическим способом. В лабораторных условиях он наблюдал за образованием кристаллов воды, проще говоря, шестигранных снежинок, и даже фотографировал их. В результате исследований оказалось, что на формирование кристаллов влияют не только физические явления, например, кипячение, электромагнитные волны, но и вещи нематериальные: музыка, речь и даже человеческие эмоции. Классическая музыка, позитивная информация оживляли воду, делали ее способной формировать кристаллы, а тяжелый рок, крик, слова, несущие негативные эмоции, лишали этой способности. Кристалл-снежинка — это проявление внутрикластерных свойств воды. Информация ложится на эти кластеры. Происходящий от нее резонанс проявляется на физическом уровне и дает себя знать изменением свойств воды. Лучший носитель информации — абсолютно чистая, дистиллированная вода. То, что знает вода, узнает и весь организм, все его клетки. И это уже научный факт. А раз вода обладает таким поразительным свойством, странно было бы его не использовать.

"ЗОЖ": А как конкретно?

Г.Г.: Чтобы оживить воду, рекомендую брать любой растительный препарат: например, листочек какого-нибудь растения в активной фазе роста. Один, больше не нужно. Он не меняет химического состава воды. Мы кладем его в воду не для того, чтобы какие-то вещества выделились. Не надо настой делать. Цель другая — он должен дать воде свой митогенетичес-

кий заряд (ультрафиолетовое излучение, которое продуцируют клетки и ткани растений и животных). Все, что живое, дает жизнь другому.

Это всегда можно сделать, даже зимой, прорастив зерна пшеницы, фасоли или гороха до появления ростка. В таком состоянии они имеют энергию, информацию роста, информацию бурной жизни. Я брал даже личинку пчелы. Подойдет и икринка. Этого достаточно. Чем меньше информационного начала, тем выше результат. Чисто гомеопатический эффект. Просто опускаете в воду часов на пять (или на ночь), потом бутылочку надо легонько стукнуть, чтобы заряд равномерно распределился по ней. Оживленную воду можно при необходимости разбавить до нужного объема простой дистиллированной водой. Здесь количество воды значения не имеет, срабатывает гомеопатический принцип.

Зарядить воду информационно можно многими способами. И словом, и молитвой, и фотографиями природы, например, цветущей гречихи. Можно поставить бутылочку с ультрапресной водой на 30 минут перед музыкальными колонками. Вода обязательно среагирует на информацию и усилит свои лечебные свойства. Я предпочитаю наклеивать на бутылочки этикетки со словами "любовь" и "благодарность", которые в опытах Масару Эмото всегда образовывали практически идеальные кристаллы. "Лицом" к воде. Некоторых моих пациентов это смущает. Я говорю: хорошо, кто не верит, пожалуйста, не делайте. Только следите, чтобы вода не попала в зону электромагнитных излучений: от работающего компьютера, телевизора, микроволновой печи, сотового телефона. Они разрушают ее структуру, вода становится неспособной образовывать кристаллы, "мертвой", а значит, вредной для здоровья.

"ЗОЖ": Вот и все? Разливай и пей?

Г.Г.: Гипоосмолярной воду мы уже сделали, живительной энергией зарядили. Теперь идем дальше. Я уже упоминал, что для воды пагубно кипячение. Оно разрушает кластерные структуры воды, при этом теряются ее тонкие физиологические и целебные свойства, остаются лишь грубые, физические. А межклеточная жидкость должна иметь особую кристаллическую структуру и естественную память. Поэтому кипяченая вода, можно сказать, неполезна для здоровья. И тот, кто пьет много чая и думает, что таким образом удовлетворяет потребность организма во влаге, сильно ошибается. Когда резервы здоровья позволяют, это еще ничего. А мы же чаевничаем и пьем искусственные напитки десятки лет, при этом крайне редко позволяем себе простую воду, не говоря уж об ультрапресной. Поэтому необходимо снять негативный эффект кипячения и дать воде новые дополнительные свойства. Лучший способ для этого — заморозка. Он хорошо известен и описан многими авторами. При нем изменяются физические и физиологические показатели воды, "стирается" вся информация, вода, можно сказать, восстанавливает свою сущность. Она становится, как новорожденный ребенок.

Удобнее всего разливать воду в небольшие, лучше пол-литровые пластиковые бутылочки (прямо с наклеенными на них этикетками и листочками внутри!) и укладывать в морозилку при температуре — 20°, чтобы она полностью промерзла. Она может храниться сколь угодно долго. Размороженную воду надо выпить в течение пяти часов. Недостаток "Живой росы" в том, что она не слишком долго хранит свои свойства. Но вы всегда можете ее снова оживить непосредственно перед приемом.

"ЗОЖ": Итак, мы получили препарат "Живая роса", практически аналог росы природной. Как теперь следует ее применять? Пить сколько хочется или строго дозированно, как лекарство?

Г.Г.: Прежде всего больным с тяжелыми хроническими заболеваниями надо постараться максимально исключить из своего рациона кипяченую воду и блюда на ее основе. В общем, все — чай, кофе, компоты, супы — следует заменить на "Живую росу". Только тогда ее лечебные свойства смогут проявиться полноценно. Впрочем, это важно и для тех, кто стремится сохранить здоровье. Пьют воду на пустой желудок, за полчаса до и через 2-3 часа после еды. Людям относительно здоровым достаточно выпивать в день по 500 г "Живой росы". Признаки выздоровления появляются после нескольких месяцев такого водного режима.

Хорошо для тяжелых больных готовить на основе "Живой росы" водный экстракт или гомогенат — из измельченных в соковыжималке свежих плодов, ягод, овощей или трав, которые можно брать в любом количестве. При этом ферменты и гидропротеиновые комплексы цитоплазмы растений не будут разрушены, денатурированы, как это происходит при кипячении.

Однако должен сказать, что "Живая роса" — еще не предел в естественном оздоровлении без лекарств. Неверно было бы уповать на нее как на панацею. Уповать надо на мудрость организма, который сконструирован природой так, что просто обязан лечить себя сам. Надо только помочь ему в этом.

"ЗОЖ": Но разве мы не запустили этот механизм с помощью живой воды? Или этого мало?

Г.Г.: Да, запустили. И, в принципе, можем получать поразительные результаты. Но наша задача — радикально поднять эффективность там, где до сих пор беспомощна официальная медицина. Улучшать состояние больного с хроническим системным заболеванием — этого еще мало. Мы хотим лечить самые серьезные болезни, добираться до их корней, первопричин, "доставать" любые больные ткани и клетки. И это сегодня становится возможным даже в области онкологии и некоторых аутоиммунных заболеваний. В следующий раз побеседуем о двух рычагах одного маятникового механизма. Один его рычаг нам известен: это "Живая роса". Второй рычаг — тоже вода, но уже с другими свойствами. Вместе они могут привести нас к цели.

Геннадий Алексеевич Гарбузов готов ответить на все интересующие наших читателей вопросы. Его адрес: 354002 Краснодарский край, г. Сочи, Курортный пр-т, д.74/1, кв.26.
Телефон (8622) 97-17-71.

МИМОХОДОМ

Лучшего названия, чем "Здоровый образ жизни", для нашего вестника придумать невозможно! Однако же я задумалась: все ли верно?

Почему здоровый образ жизни должны вести люди именно зрелого, пожилого и старческого возраста? А почему не с рождения человека? Ну хотя бы с того момента, когда человек научится самостоятельно читать.

Может быть, как раз и есть время подумать о внедрении в вестник некоторой новизны, которую так ищет редактор. Можно организовать уголок "детский" или уголок "школьника", чтобы с детства объяснить человеку: зачем и как чистить зубы, чтобы сохранить их до старости, как правильно сидеть за столом, за партой, как правильно кушать, а главное — что...

Выношу данный вопрос на обсуждение зожевцев.

А вот насчет создания рубрики "Клуб знакомств" я лично возражаю. При переписке зожевцев этот клуб сам собой возникает и при этом в естественной и не унизительной форме.

Адрес: Денисовой Нине Михайловне, 127006 г. Москва, Старопименовский пер., д. 14, кв. 6.

* * *

Всегда считала, что физическое здоровье напрямую зависит от душевного состояния человека. Вот мои духовные советы красоты:

- Красота женщины светится в ее глазах.
- Чтобы лицо было привлекательным, говорите добрые слова.
- Чтобы глаза блестели, ищите в людях добро.
- Чтобы не толстеть, поделитесь едой с голодным.
- Чтобы волосы были густыми, разрешите младенцу теребить их.
- Чтобы осанка была гордой, несите в себе ощущение, что вам никогда не придется бродить в одиночестве.
- Когда станете старше, поймете, что одна рука — помогать себе, другая — чтобы помогать другим.
- Смысл жизни, даже в самое тяжелое время, — протянуть руку помощи. Пока мы любим, мы живем.

Адрес: Кветковской Екатерине Александровне, 247500 Беларусь, Гомельская обл., г. Речица, ул. Полесская, д. 16, кв. 1.

УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ

НЕ НАГРЕВАЙТЕ МОЛОКО ДО КИПЕНИЯ

С 2005 года стала подписчиком вашей газеты и жалею, что не знала о ее существовании раньше. Очень нужная газета, это газета-собеседница. Меня радует и удивляет, что в наш прагматичный век знаменитые целители, известные врачи через газету бескорыстно делятся своими знаниями, учат людей быть здоровыми.

Знакомая дала мне подшивку "ЗОЖ" с целью поискать рецепты от некоторых болячек, и с тех пор я ваш верный подписчик.

Стала пить перекись водорода, подобрала комплекс упражнений при болезнях суставов и позвоночника. Сейчас избавилась от некоторых проблем с кишечником.

А мазь Балыниных — универсальна. У меня на пятке образовалась глубокая трещина, и достаточно

ЭТЮД ОПТИМИЗМА

ПОДЕЛЮСЬ ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ

Пишу вам потому, что у меня хорошее настроение и мне очень хочется поделиться с вами этим! Пусть частичка его коснется ваших сердец и вы увидите мир вокруг радостнее и светлее! Я ничего не выиграла, и пенсию мне не добавили, а телевизор выключен, потому что на меня он действует отрицательно, создает в душе хаос и расстройство, провоцирует и усугубляет болезни.

Свое настроение я создаю сама, и это мне очень помогает жить. Это очень просто: утром, только проснусь, говорю себе: "Доброе утро". Стараюсь поскорее встать, сбросить одеяло, пока лень еще "не очухалась"! Все процедуры утренние — массаж, обливание и прочее — делаю с хорошим настроением, а когда хожу на ягодицах, в такт движениям приговариваю:

Доброе утро, добрые люди!
Пусть день наступающий радостным будет!
Воскреснут надежды, утихнут тревоги —
Прекрасное утро стоит на пороге!

Оно принесет мне сегодня удачу,
Подарит здоровье и силу в придачу!!
Будут твориться вокруг чудеса:
Услышу я мир и друзей голоса...

Да, да, мне так интереснее выпол-

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

В КАНДАЛАХ НИЩЕТЫ НЕ ДО ПУТЕШЕСТВИЙ

Давненько читаю тебя, но не столько ради рецептов, сколько ради общения. Жду каждый номер, как письмо от друга — незнакомого, но близкого по духу. Поражаюсь, насколько богата земля русская не просто талантливыми, но высокодуховными людьми! Особенно из "таежных тупиков", из маленьких городков. Неудивительно, что именно российская глубинка, а не столицы, являли миру гениев духа.

Мне очень понравилась идея Н.И. Прядко о совместных путешествиях. С удовольствием бы отправилась с ней на Байкал или по своей любимой Вятке. Останавливает одно обстоятельство: мы, нищие граждане богатейшей страны, крепче, чем кандалами, прикованы нищетой к своим убогим жилищам.

Вот написала эти строки и подумала: а ведь не опубликует мое письмо уважаемый редактор! Вот если бы я советскую власть или Сталина лягнула, тогда шансов было бы больше. Но не могу кривить душой! Особенно, глядя, как "растут" наши кладбища. Уходят люди в мир иной от безысходности. "ЗОЖ" — лишь тонкая соломинка, за которую трудно удержаться, но пытаемся, ибо надежда умирает последней.

Лично у меня нет никаких рецептов для "ЗОЖ".

Режиму, уносящему ежегодно миллионы наших сограждан, можно противопоставить лишь один рецепт: сплоченность и силу духа в от-

было 3 раза на ночь помазать ею, как трещина исчезла. Она хорошо помогает при насморке, гайморите.

И еще об одном. Я с давних пор держу коз, имею, стало быть, некоторый опыт работы с ними. И вот мой совет по изготовлению творога. В "ЗОЖ" пишут, что сквашенное молоко нужно нагревать до кипения. Но тогда творог получится жестким. Молоко нужно нагревать не более чем до 70°С, слить на марлю, тогда творог будет мягкой консистенции, как сырковая масса.

А чтобы получить сметану, нужно наливать молоко в широкую посуду, например, в 3-литровую банку, не доливать до сужения. Поставить в холодное место (в холодильник) на сутки, затем в теплое место (или просто оставить на кухне) — до заквашивания, затем снова в холодное место на 2-3 часа, так сметана легче отделится.

Адрес: Евдокимовой Зинаиде Дмитриевне, 182847 Псковская обл., Бежаницкий р-н, пос. Красный Луч, ул. Поселковая, д. 5, кв. 6.

нять упражнения. И в молитве утренней я посылаю всем родным, близким, всем добрым людям, зожевцам свой утренний привет и добрые пожелания здоровья и радости. А сейчас мне особенно хочется, чтобы мой привет дошел до вас, мои друзья. Мне в марте месяце исполнилось 80 лет, и я хочу всех друзей-зожевцев, которые в марте, как и я, отметили свои дни рождения и юбилеи, поздравить с этим праздником, передать частичку радости!

Здоровья вам, мои дорогие! Пусть каждое наступающее для вас утро будет добрым! Пусть дела спорятся, а оптимизм и бодрый настрой помогают справиться с проблемами!

Если можно, передайте, пожалуйста, привет моим друзьям, с которыми меня познакомил вестник "ЗОЖ": Юрию и Кате Шаховым (с. Ермаковское), Шуре Биткуловой из Агаповки, Гале Рахимовой и Мире Володкевич из Челябинска, Л.Ф. Шангиной из Тобольска, Петру Честнову из Удмуртии, Михаилу Бородину из Калуги и многим другим — всех не перечесть.

Адрес: Крыловой Тамаре Ивановне, 171255 Тверская обл., г. Конаково, ул. Энергетиков, д. 31, кв. 18.

"ЗОЖ": Тамара Ивановна, увы, письмо запоздало. И тем не менее поздравляем вас с 80-летием. От всей души благодарим за прекрасный подарок. Какой? А хорошее настроение!..

стаивании жизненно важных ценностей, в том числе и права на здоровье.

Конечно, я понимаю, что "ЗОЖ" — не общественно-политическое издание. Но политика, как показывает практика, напрямую определяет как духовное, так и физическое здоровье нации.

И все же я читаю "ЗОЖ", потому что вестник — одно из немногочисленных изданий, сплачивающих наш народ. Вместе с ним я путешествую по необъятным просторам России, слушаю живые голоса "философов из глубинки". "ЗОЖ" в этом смысле — связующая нить, пронизывающая всю страну от края до края. Немаловажный фактор для духовного здоровья! В плане физического — польза такова, что лечимся без врачей: не так накладно, да и врачей побаиваемся ныне. Ведь не секрет, что клятва Гиппократа имеет денежный эквивалент.

Что касается опубликования моего письма — это не самоцель. Я, страстная любительница природы, особенно русского леса, хотела бы получать весточки из самых дальних уголков, обрести друзей-единомышленников, в том числе и сторонников здорового образа жизни!

Адрес: Поповой С.Ф., 369000 г. Черкесск, Главпочтамт, а/я 67.

"ЗОЖ": Как видите, опубликовали, милая наша С.Ф.Попова. При этом, правда, редактор сократил несколько слишком сердитых фраз — самую малость. И не потому, что чего-то боится, — просто абсолютно не согласен с вами. Жизнь должна стать лучше. Она будет лучше! Живите все-таки с верой в лучшее, а не с уверенностью в худшем.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Как и Валентина Ивановна Никифорова в письме "Создадим клуб путешественников", опубликованном в "ЗОЖ" (№6 за 2006 год), поддерживаю уже не раз высказывавшуюся читателями идею. Приглашаю любителей походов к себе в гости летом. Пойдем в горы, по ущельям, каньонам, полюбуемся красивейшими водопадами, плато Лаго-Наки, побываем на высокогорном озере Хуко. От нас идет пешеходная тропа на Красную Поляну, что недалеко от Сочи. Приедете — не пожалеете.

Моя семья часто совершает походы в горы на 5-7 дней. С нами ходят наши друзья, возраст от 16 до моих 69 лет.

Адрес: Гридчиной Таисии Григорьевне, 353690 Краснодарский край, г. Апшеронск, ул. Пролетарская, д. 118, кв. 15.

* * *

Лежала в больнице с инсультом, а в палате на подоконнике кто-то забыл газетку со странным названием "ЗОЖ". Прочла ее от корки до корки и поняла: вот где сила, вот где поддержка! Оставшись с болезнью один на один, обратилась к ней за помощью. И мне не отказали, прислали и рекомендации, и рецепты, за что большое-большое спасибо. Все мне нравится в газете. Когда читаю ее, представляю себе конкретных людей с их судьбами и думаю: вот и я в этом же строю. И не потому, что заболела, а потому, что больше стала задумываться о будущем. Ведь я еще нужна своим детям и внукам. Значит, должна восстановить здоровье и, может, даже вернуться к своим подружкам в хор "Сударушки", где пела последние пять лет. Хочется, чтобы откликнулись те, у кого есть опыт борьбы с инсультом и его последствиями. Вместе мы, наверное, смогли бы многое.

Адрес: Ивановой Зое Прокопьевне, 601903 г. Владимир, пос. Лесной, д. 1, кв. 12.

* * *

Восторгаюсь людьми, которые пишут в вестник. Больные, униженные нищенским житьем, не теряют оптимизма, веры в добро.

"ЗОЖ" получаю всего лишь год. Даже за это короткое время общения с вестником приняла единственно правильное решение: идти по жизни с ним в ногу. По утрам делаю часовую гимнастику, выпиваю стакан горячей воды, обливаюсь холодной водой на улице. Завтракаю овсяным киселем, пью отвар овса.

Болячек много, буду бороться с ними с помощью "золотых рецептов "ЗОЖ".

Адрес: Втюриной Марии Яковлевне, 357838 Ставропольский край, Георгиевский р-н, ст. Лысогорская, ул. Спортивная, д. 5.

ГЛОССАЛГИЯ: ПРИКУСИТЕ ЯЗЫК!

Сегодня мы выполняем просьбу Марии Александровны Масловой из Ростова-на-Дону, которая просила рассказать о глоссалгии – болезни, как оказалось, не столь редкой, но практически не известной для многих.

Корреспондент "ЗОЖ" Любовь Ульянова встретилась с врачом-стоматоневрологом Московского государственного медико-стоматологического университета Викторией Давыдовной ВИНОКУРОВОЙ. Итак, что же представляет собой глоссалгия?

Заболевание описано более 200 лет назад. Есть два термина для его обозначения: глоссалгия, при которой болит язык, и стоматолгия — когда чувство жжения возникает на нёбе, щеке, деснах. Боль обычно довольно ощутимая, жгучая. Такая бывает, когда хлебнешь горячего, жирного борща.

Считалось, что глоссалгия связана с желудочно-кишечными патологиями, климактерическим синдромом у женщин, различными гормональными изменениями в организме. В последнее время ученые и медики склоняются к тому, что глоссалгия – это психосоматическое заболевание, то есть возникшее, как говорится, на нервной почве.

Типичная картина. Приходит человек, говорит: "Я месяц назад пил пиво из одной кружки с соседом, а позавчера выяснилось, что у него рак языка". И рассказывает, что теперь у него самого появилось жжение во рту, начал болеть язык. Как правило, 100% таких больных нуждаются в психотерапевтическом воздействии: им надо просто объяснить, что все у них нормально, нет никаких поводов для страха. Потому что обеспокоенный человек подолгу рассматривает в зеркале свой язык, часто даже через увеличительное стекло, и находит все что угодно – грибовидные сосочки, трещинки, синие вены, красные сосуды, — ведь строение языка очень сложное! Когда на беспокойство накладывается еще и такое зрелище, человек вообще теряет покой, плохо спит, неважно выглядит. Сослуживцы участливо интересуются, что случилось, почему осунулся. И уже ничего не остается, как самому себе поставить "диагноз": рак!

На самом деле такое состояние называется канцерогенной фобией, ей подвержены даже специалисты-медики. У меня лечился профессор мединститута, который говорил: "Я все прочел о глоссалгии, все знаю, тем не менее раз в месяц хожу к онкологу. А те смеются: ну, что, язык пришел показывать? И я прошу их — посмотрите!"

Честно говоря, стоматологи не любят таких больных – они плаксивы, мнительны. Чтобы успокоить пациента, советуют: "Полощите рот!" Но "полощите" ничего не даст, потому что болезнь надо лечить через более высокие структуры головного мозга. Ведь когда полоскание не помогает, человеку становится еще страшнее.

Как лечить? В первую очередь говорим пациентам: "Уберите зеркало!" Если нет сомнений, что у человека не душевная болезнь, лечим сами, назначая лекарства, снимающие тревогу и депрессию, — феназепам, седуксен, к слову, сейчас появилось много новых средств этого ряда. Необходимы также сосудистые препараты, ибо подобное состояние, как правило, сопровождается скачками давления, сердцебиением, одышкой, бессонницей. Хорошо помогают при глоссалгии гипноз, аутотренинг, массаж воротниковой зоны и лечение пиявками – их ставят прямо на язык. Порой рекомендуют смазывать ротовую полость облепиховым маслом: пустая затея, зря потраченные деньги. А вот витамины – А, B_1, B_2, B_{12}, С, РР – полезны.

Часто глоссалгия связана со стоматологическими манипуляциями, аллергией на пластмассовые, металлические коронки или на разнородные металлы, из которых они сделаны, а также с неправильным прикусом. Такие патологии быстро проходят после устранения соответствующих причин. Не могут вызвать глоссалгию ОРЗ, стоматит, другие воспалительные заболевания.

Но есть один очень важный признак, отсутствующий при других заболеваниях ротовой полости. При глоссалгии, стоматолгии боль во время еды уменьшается, во всех прочих патологиях – усиливается. В таких случаях поможет хорошее народное средство – лечение салом. Тонкий ломтик несоленого сала приложить к больному месту. Вообще можно жевать все что угодно – морковку, корень аира, даже жевательную резинку, только не днями напролет. Когда острое состояние будет снято транквилизаторами и антидепрессантами, следует перейти на травяные сборы, успокоительные чаи – их много в аптеках, они общеизвестны.

Режим питания при глоссалгии – обычный. Правда, порой больные жалуются на неприятные ощущения во рту после горячей, острой пищи – исключите ее. Но мы всегда говорим пациентам: если нет ограничений по заболеваниям желудочно-кишечного тракта, ешьте, что хотите, получайте удовольствие! Не сидите 2-3 года на каше – это не улучшает ни настроение, ни самочувствие.

В последние годы глоссалгия значительно помолодела. Если раньше болели в основном пожилые, чаще женщины, то сейчас приходят пациенты средних лет, приводят даже детишек с таким недугом. Это связано с общей невротизацией населения. Люди постарше, как правило, думают, что у них злокачественное заболевание, те, что помоложе, пугаются инфекций. Прежде боялись сифилиса, теперь – СПИДа. Хотя все это опять же – невротическая реакция.

И, наконец, глоссалгия – заболевание не заразное. Между тем бабушки часто тревожатся: "Я уже и внучку не целую!.." Есть случаи и так называемой "семейной" глоссалгии – когда женщина с полностью расшатанными нервами убеждена, что таким же недугом страдает и ее дочь. А подростки очень внушаемы, им начинает казаться, что они тоже больны. В этом одна из причин роста заболеваемости.

А надо просто взять себя в руки и обязательно поверить врачу. Чтобы своевременно, как говорится, прикусить язык, размышляя у зеркала о своем недуге.

О ПОЛЬЗЕ КАЛГАНА ЗНАЕТ ВСЕ ЖИВОЕ

О лапчатке прямостоячей, которую у нас здесь называют калганом, на страницах газет и журналов сказано уже много. Вот и мне захотелось написать о ней, но только так, как еще никто этого не делал.

Начну с того, что я травник, и на своем велосипеде преодолеваю большие расстояния по Брянской области в поисках лекарственных трав. Часто бываю в таких местах, где никакой транспорт не пройдет, а, стало быть, природа человеком не тронута.

Для меня заготовка калгана всегда интересна. Особенно когда находишь целые плантации этого растения, которые тянутся вдоль болот на небольших возвышенностях. Со мной всегда приспособление, которым выдергиваю корневища. Смотрю, а кругом множество нор, это мыши-полевки сделали ходы под эти растения и поедают их, предусмотрительно оставляя часть корневищ для следующего урожая. В эти места часто наведываются лисы, для которых мыши — любимое лакомство. Однажды я наблюдал в бинокль, как лиса, раскопав нору, съела мышь, а затем принялась грызть калган... А вот в этом же районе, но только с другой стороны, около леса, плантация уже почти без нор, и лисы сюда не наведываются, здесь хозяйничают совы, выслеживая свою добычу. Иногда норы проходят и под водой – это путь спасения полевок.

Однажды, идя по лугу, я увидел мощный куст лапчатки, а под ней ход и, чтобы не повредить растение, стал раскачивать его руками. Для меня стало большой неожиданностью, когда вместе с корневищем выволок большую земляную жабу. Она обсосала ту сторону калгана, где сидела. Видать, она тоже, как и люди, знала лекарственную ценность этого растения. Один раз, приподняв куст, я увидел целый улей диких пчел, облепивших корневища, и вовремя успел убежать, унося с собой несколько укусов. Хорошо, что рыжие муравьи не так опасны. Отсюда можно сделать вывод: все живое на земле использует и лечится лапчаткой прямостоячей.

Как-то весной, сидя под березой, довелось мне очищать от песка корешки и стебель калгана. Вдруг прилетели две кукушки и стали вертеться около гнезд, чтобы подбросить свои яйца. Поднялся шум, это стаи птиц с криками отгоняли кукушек. Одна из кукушек села надо мной и стала куковать. И, как в детстве, я принялся отсчитывать года, сколько мне жить на свете. Досчитал до 130 и остановился, а она добавляла мне еще минут семь, намного удлиняя жизнь. Птицы вертелись около меня более получаса, а кукушки не обращали на меня никакого внимания, хотя считается, что они осторожны. Интересно, перед тем как куковать, они издают особый звук, и когда я воспроизвожу его, то обязательно надо мной делает круги кукушка, а если спрячешься, она спускается к земле искать своего соперника. Вероятно, у нее тоже своя территория, она в этот момент издает щелкающее злобное шипение, умолкает пение птичек, они улетают в разные стороны. Хочется напомнить всем: бывая в лесу на прогулке, не торопитесь, дайте возможность змеям и ужам уйти в сторону от вашего пути.

И еще о калгане. Существует много мнений, когда его надо заготавливать. Есть оно и у меня. Все зависит от погодных условий и в каком месте оно растет – в сыром или сухом. Однажды мы с женой очищали корневища в июле месяце и почувствовали запах йода. Вот это и есть, по моему мнению, время года, когда его надо заготавливать, в разгар цветения. Был у меня случай, нашел заросли калгана весом от 300 до 500 г и решил оставить его до осени. Но в октябре все корневища на этом месте оказались сопревшими. Кстати, перед тем как приступить к сушке, корень надо порезать на мелкие части, так как внутри он нередко бывает с гнилью.

Приобретая калган для самогона, многие не знают, что он лечит многие заболевания. Например, отвар травы и корневищ применяют при циррозе печени, остром воспалении печени, остром гепатите. Вот способ применения. Отвар: 2 ст.ложки травы + 1 ст.ложка корневищ измельченных. Залить 2 стаканами воды. Кипятить 30 минут. Настаивать 2 часа. Принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день за 1-2 часа до еды. Ограничить во время лечения прием другой жидкости.

Прошлой весной мне удалось найти заросли ЛАПЧАТКИ БЕЛОЙ. Дело в том, что в осенне-зимние сезоны у меня болели вены на ногах, ощущал сильное жжение, вокруг вен расходились синие круги. Снимал я эти боли настойкой корней окопника и плодов конского каштана (компрессы и внутрь). Так вот, сделав спиртовую настойку 42-45^0 из корневищ белой лапчатки, стал пить ее в октябре месяце. Утром и вечером до еды по одному небольшому глотку. И так целый месяц. И впервые за эти годы жжение прекратилось и исчезли синяки. Ощущение, что вены дряхлые, безвольные, исчезло, чувствую их упругость. Но первыми эти изменения заметили знакомые, которые приобрели у меня корни лапчатки для лечения ног, а трое других с радостью поделились: полностью исчезли узлы на щитовидке. Так что эффективность белой лапчатки налицо, и в феврале я прошел второй курс приема настойки.

И следующее: когда-то судороги сводили икры моих ног, отсюда и болезнь вен. Совершенно случайно однажды во время приближения боли я сильно прижал пятку к спинке кровати, а затем и всю подошву, и судорога отступила. Но надо вытянуть ногу и сначала давить пяткой. И такое происходило со мной только в постели и в воде. После 10 таких приемов судороги оставили меня в покое. Сожалею, что не догадывался об этом много лет, а другие лечения не помогали.

И последнее: вот уже 3 года подряд летом пью отвар сабельника в виде напитка 1,5-2,5 л в день подслащенным. Беру с собой в поездки двухлитровую бутылку, а в жару и этого мало. И ничего, чувствую себя хорошо.

Немного о себе. Мне 60 лет. «ЗОЖ» выписываю с 1997 года. Нравится, когда в номере много пишется о травах. Интереснейший вестник получился (№ 4 за 2006 год). Перепиской и пересылкой трав не занимаюсь, так как на это нет времени.

Адрес: Поддубному Евгению Ильичу, 243020 Брянская обл., г. Новозыбков, Сельский пер., д. 54.

КОЕ-ЧТО О ЖИРНЫХ КИСЛОТАХ

Все привыкли к тому, что составные части пищи называются: белки, жиры и углеводы. Это не совсем верно. Слово "жиры" правильнее заменить термином "липиды". Это группа веществ разного строения, имеющая одно общее свойство – они нерастворимы в воде, но хорошо растворимы в спирте или ацетоне. В зависимости от особенностей строения они делятся на разные группы. Самая большая и самая известная — это "нейтральные жиры".

Чтобы понять, как они устроены, представьте себе трехзубые вилы. "Поперечина" – это спирт, глицерин, а "зубья" — 3 жирные кислоты. "Зубья" могут иметь разную длину. Чем кислота длиннее, тем труднее она усваивается. Именно такие жиры содержатся в сливочном масле, сале и откладываются у нас под кожей или в большом сальнике, прикрывающем брюшину. Они важны и интересны, но сегодня не о них.

У другой группы, называемой длинным словом "глицерофосфолипиды", а сокращенно ГФЛ, план строения похож. Главных отличий два. Третий "зуб" этой вилки состоит не из жирной кислоты, а из трех веществ, одно из которых — фосфорная кислота. Строение двух остальных для нас не особенно важно, главное — знать, что они заряжены, а значит, могут взаимодействовать с водой. Получается молекула, у которой одна половина не может реагировать с водой, но может с жиром, а другая – не может с жиром, но может с водой. Кровь на 95% состоит из воды, и она не может перенести молекулу жира из неработающей складки на животе в работающую мышцу без помощи ГФЛ, которые одним концом "привяжут" жир, а другим воду.

Сделаем первый вывод: *никакой транспорт по организму жира, холестерина, витаминов A, D, E, K без ГФЛ невозможен.*

На этом роль глицерофосфолипидов не заканчивается. Внутри каждой живой клетки находится водный раствор веществ. Клетка окружена тоже водным раствором (кровь, лимфа). Растворы эти не смешиваются, так как разделены чем-то вроде стенки, состоящей из белков и ГФЛ. Эта стенка называется "клеточная мембрана". Любое ее нарушение может привести к гибели клетки.

Следовательно, *целостность мембран и само существование клеток без ГФЛ невозможно.*

Теперь мы должны сказать о втором "зубе" этих "вил". У ГФЛ он тоже необычен. Жирные кислоты представляют собой длинную цепочку (чаще всего от 16 до 20 звеньев) из атомов углерода, каждый из которых несет еще 2 атома водорода. Есть жирные кислоты, у которых количество атомов водорода недостаточное, то есть у углерода есть свободные места. Такие жирные кислоты называются "ненасыщенными". Так вот, средний "зуб" молекулы ГФЛ представлен такой "ненасыщенной" кислотой.

Именно "свободные" места у ненасыщенных кислот и являются мишенью атаки так называемыми свободными радикалами, в том числе перекисью водорода. Удар по этим точкам приводит к гибели клеток. Если это чужие клетки (бактерии) или свои, но измененные (раковые), то их гибель полезна; если же это свои нужные клетки – то вредна. Впрочем, проблема регуляции свободнорадикального окисления лежит за рамками этой статьи.

Проблема в том, что ненасыщенные жирные кислоты (за исключением одной) в организме не синтезируются. Они должны поступать с пищей. Поэтому многие ученые объединяют их в особый витамин F. Это комплекс из линолевой, линоленовой и арахидоновой кислот. Арахидоновая в нашем организме может образовываться из линолевой.

Вывод третий: *недостаточность в питании ненасыщенных жирных кислот приводит к уменьшению количества ГФЛ, нарушению транспорта жира и холестерина и к гибели клеток.*

Проблема настолько серьезна, что идет активный поиск новых масличных культур, масло которых содержало бы много линолевой или линоленовой кислот. Особенно активно взялись за это китайцы. Они обнаружили, что семена калины Вильямса содержат до 36,7% масла, которое на 22% состоит из линоленовой кислоты.

А пока единственными источниками ненасыщенных жирных кислот являются растительные масла и рыбий жир.

Ненасыщенные жирные кислоты входят не только в состав ГФЛ, но и в состав еще одной группы липидов – сфинголипидов (СФЛ). Эти вещества образуют что-то вроде изоляции отдельных нервных волокон. Наши нервы представляют собой нечто похожее на многожильный телефонный кабель, где каждая "жила" имеет собственную изоляцию. "Пробой" изоляции приводит к тому, что все сигналы идут неправильно и абоненты "договориться" не могут. Примерно это самое происходит при рассеянном склерозе, когда человек теряет способность управлять своими органами. При этом заболевании происходят сложные нарушения обмена веществ, и вылечить его растительным маслом, как, впрочем, и лекарствами, пока невозможно. Но создавать недостаточность витамина F тоже не стоит.

Биологическая роль ненасыщенных жирных кислот этим не исчерпывается. Из них в организме получается что-то вроде гормонов очень разного действия. Отличие этих гормоноподобных веществ от уже привычных и известных гормонов заключается в том, что обычный гормон похож на приказ, отданный из Генштаба (действует на многих и издалека), а гормоноподобные вещества — это приказы взводного командира, действующие на близком расстоянии и на немногих. Они регулируют местное расширение или сужение сосудов, образо-

вание тромбов, процессы местного воспаления и так далее.

Исследование этих веществ показало, что их существует как бы 2 группы, члены которых обладают противоположным действием. Если один сужает сосуды, то другой расширяет. И действие их зависит от того, из какой ненасыщенной жирной кислоты они образовались.

Напомню, что ненасыщенными называются жирные кислоты, у которых не хватает атомов водорода. Если не хватает только двух, то такая кислота называется "мононенасыщенной", а если шести и более, то "полиненасыщенной". Кроме этого, важно, у какого именно атома (по номеру) не хватает водорода. Все полиненасыщенные жирные кислоты делятся на две группы. Одна называется омега-3, а другая — омега-6. Эти названия объясняются достаточно просто. Омега – последняя буква греческого алфавита. Так вот, если водорода не хватает у третьего атома, начиная с конца молекулы, то это кислота омега-3, а если у шестого, то омега-6.

У людей разного возраста потребность в кислотах класса омега-3 и омега-6 неодинаковая. Молодым людям на одну кислоту класса омега-3 надо девять класса омега-6. А пожилым людям надо, чтобы их было одинаково (1:1). То есть пожилые люди должны есть поменьше жирных кислот класса омега-6 и побольше класса омега-3.

К жирным кислотам класса омега-3 относятся: альфа-линоленовая кислота, которой больше всего в льняном масле, меньше в кукурузном и рапсовом; тимнодоновая, клупадоновая и цереброновая (рыбий жир и мозг) кислоты. То есть главным источником этих кислот являются льняное масло и жирная рыба. В мозгу их много, но в нем и холестерина море. Примерно то же самое можно сказать о яйцах. Продукт крайне противоречивый. В нем одинаково много и полезного, и вредного. Льняное масло надо употреблять в пищу пожилым, хотя бы 2 раза в неделю не менее чем по 2 ст. ложки. Кроме того, также дважды в неделю надо съедать по 0,5 кг жирной, лучше глубоководной, рыбы.

Жирные кислоты класса омега-6: линолевая (соевое, хлопковое и арахисовое масло), гамма-линоленовая (розовое масло и в следовых количествах в животных жирах), арахидоновая кислота (арахис, пшеница). Жирные кислоты этого класса содержатся также в ракообразных и моллюсках. Поэтому людям, склонным к сердечно-сосудистым заболеваниям, не рекомендуется злоупотреблять кальмарами, крабами, креветками и мидиями.

Подсолнечное масло содержит жирные кислоты обеих групп.

Сделаем выводы:

• Растительное масло должно быть всегда на столе, но в натуральном виде.

• Растительное масло должно быть разнообразным.

• Жирная рыба — необходимый компонент пищи всех "сердечников", гипертоников и прочих страдальцев от болезней сердечно-сосудистой системы.

Дмитрий СУМАРОКОВ, доктор биологических наук, профессор.
г. Москва.

ЗАВАРИВАТЬ КИПЯТКОМ!

Чай (настой) из трав и фруктов надо заваривать кипятком (в ряде руководств можно прочитать: горячей водой). Заваривать кипятком и минимум 5 минут настаивать.

Такую рекомендацию дает немецкий Федеральный институт по оценке рисков.

А суть в том, что в растительных продуктах нередко содержатся болезнетворные бактерии, сумчатые и плесневые грибы, порой даже сальмонеллы (кишечные палочки). Только кипятком можно их уничтожить.

Рекомендация Федерального института касается как рассыпчатых трав, их смесей, так и чайных пакетиков.

Кроме того, приготовленный чай не должен стоять несколько часов, потому что, хотя микробы в нем и убиты, не исключено, присутствующие споры (зачатки растительных организмов) могут выжить и в теплой воде прорасти.

С РЫБОЙ НЕ СОСТАРИШЬСЯ

Кто регулярно ест рыбу, тот стареет медленнее. К такому выводу пришла невролог из Чикаго Марта-Клара Моррис.

В течение шести лет она наблюдала 6000 пожилых людей (от 60 лет и старше). Те из них, кто ел рыбу два раза в неделю, старели на 13% медленнее, чем их ровесники с другой диетой.

Эту разницу исследователь объясняет наличием в рыбьем жире жирных кислот омега-3.

"ЗОЖ": Кстати, к жирным из дешевых рыб относятся и селедка, и скумбрия...

РАСПОЗНАТЬ ПОРАНЬШЕ!

Инфаркт опаснее для женщин, потому что они распознают его с опозданием. Об этом говорится в немецком журнале "Врачебная практика".

Почему же опаснее? Потому что типичные симптомы инфаркта – стенокардия (грудная жаба) и боли в левой руке – у женщин проявляются реже и слабее, чем у мужчин. Вместо этого их беспокоят одышка, холодный пот, тошнота вплоть до рвоты, боли в спине или в верхней части живота, усталость, расстройство сна.

Но эти болезненные проявления женщины не связывают с инфарктом и не идут к врачу, так что вовремя не принимаются необходимые меры, чтобы предупредить грозное заболевание.

ТАК СКОЛЬКО ЖЕ — НАТОЩАК?

Десятилетиями в медицинских кругах идут споры, сколько же сахара в крови натощак можно считать "нормальным"?

В "Новой популярной медицинской энциклопедии" (М.,2004,стр.584) говорится: "Натощак перед завтраком.

Уровень глюкозы (ммоль/л): идеальный – 4,5 - 5,5, допустимый – 6,5".

Недавние исследования израильских ученых привели к более строгому выводу: 5 – 5,5 ммоль/л (90 – 99 мг/дл) в венозной плазме перед завтраком натощак свидетельствуют о возросшем риске диабета-2, особенно если у пациента избыточный вес.

Юлий КОСТИНСКИЙ.
(По страницам зарубежной печати)

МОРКОВЬ ВОССТАНОВИЛА ЗРЕНИЕ

Когда моей дочери было 8 месяцев, у нее начался конъюнктивит. Зрение стало резко падать, глаза — косить. В результате в школу она пошла с потерей 50% зрения в обоих глазах, в очках +3.

А тут посмотрела телепередачу, в которой модельер Вячеслав Зайцев рассказывал, что с детства у него было слабое зрение и бабушка кормила его морковкой — натирала ее на терке и посыпала сахарным песком. Я еще подумала: а сахар-то-то зачем, морковь и так сладкая.

Решила и я попробовать. Привезла 5 мешков моркови. Сложила ее в подвале, пересыпав опилками, благодаря чему морковь надолго сохранила свою свежесть и не потеряла целебных свойств. Дочь съедала за дѐнь не меньше десяти морковок без всякого сахара, благо была она очень сладкой и сочной. Через месяц мы стали снимать очки — сначала на несколько минут, потом на большее время. А через 3 месяца сняли их совсем. В обоих глазах у нее полностью восстановилось зрение. Благодаря специальным упражнениям дочка исправила и косоглазие. В прошлом году она успешно окончила школу.

Адрес: Мартыновой Людмиле Григорьевне, 601012 Владимирская обл., г. Киржач, ул. 40 лет Октября, д. 34, кв. 3.

"ЗОЖ": Людмила Григорьевна, а где же упражнения от косоглазия? Забыли?

МАЗЬ ДЛЯ НЕЗАЖИВАЮЩЕЙ РАНЫ

Я диабетик с большим стажем. Однажды заболел у меня большой палец на правой ноге. Я даже лежала в больнице, но рана не заживала. В конце концов меня выписали, сказав дочери, что уже и не заживет. Тогда дочь стала читать разную литературу и искать способы лечения и нашла-таки подходящие для меня народные средства - солевые повязки и мазь.

Приготовление мази. Надо взять 100 г нутряного свежего свиного сала (смальца), 50 г прополиса, натертого на мелкой терке. Чтобы легче было тереть, прополис необходимо 1 час подержать в морозилке. Компоненты смешать и томить на водяной бане 20 минут. Профильтровать через марлю и, когда остынет, добавить витамин А (1 бутылочка) и гентомицин — 1 баллончик. Мазь готова.

Приготовление солевого раствора. 2 ч. ложки соли растворить в 200 мл горячей прокипяченной воды, размешать.

На ночь к ране привязывала сложенный в 8 слоев бинт, смоченный в солевом растворе. Он должен быть слегка отжат. Утром ополоснуть рану, смазать мазью, не бинтовать. Смазывать в течение дня 4-5 раз до вечера. Затем смыть и на ночь опять сделать солевую повязку. И так каждый день, пока рана не заживет.

Адрес: Новокщеновой Надежде Ивановне, 301948 Тульская обл., пос. Куркино, ул. Спиртзаводская, д. 10, кв.2.

КАЛИНА УБИРАЕТ ЖИРОВИК

Поделюсь рецептом, который мне помог избавиться от жировика.

Смешала 1 кг калины, пропущенной через мясорубку, 1 кг меда и 0,5 л коньяка. Заготовку закрыла крышкой и поставила в темное место на 30 дней, иногда помешивала. Пила, не отжимая, по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды. Жировик исчез.

Еще у меня между пальцами на руке появилось покраснение. Я положила в подсолнечное масло листья чистотела на несколько дней (можно до десяти). Затем листья удалила и маслом смазывала между пальцами.

Адрес: Огурцовой Галине Михайловне, 188760 Ленинградская обл., г. Приозерск, ул. Гоголя, д. 40, кв. 17.

ОЖОГ ВЫЛЕЧИЛА СЫРЫМИ ЯЙЦАМИ

Была на даче и уронила на ноги кастрюлю с кипящей водой. От боли закричала на весь дом. А у меня гостила подруга из Красноярска. Она, как услыхала мой крик, схватила тазик, быстро стала разбивать туда сырые яйца, а затем брала их пригоршнями и обливала мне ноги. Я сидела на табуретке, а она на полу на коленях. Смотрю: у нее даже пот на лице выступил. А боль между тем стала отступать и постепенно совсем ушла. Обожженные места покрылись тонкой пленочкой. Ничего больше не делала и ничем их не покрывала. Наутро уже обувалась и даже ходила в лес за грибами. Боль не возвращалась.

Адрес: Кукушкиной (Саксиной) Зое Павловне, 150054 г. Ярославль, пр-т Ленина, д. 57, кв. 36.

ЛЕКАРСТВО НАШЛА НА ОКНЕ

Поделюсь рецептом от гнойного отита. Два года назад лечилась в больнице. После выписки через неделю опять потекло из уха. Начала лечиться сама. Закапывала сок каланхоэ — не помогло, затем алоэ — то же самое. Решила попробовать сок золотого уса. Утром промывала уши уриной, затем смачивала соком уса кусочек бинта и закладывала в уши. В течение дня повторяла эту процедуру 2-3 раза.

Недели через две выделения прекратились. Стала лучше слышать. Прошло с той поры 7 месяцев, пока все хорошо.

Адрес: Питенко Нине Феофиловне, 692940 Приморский край, г. Находка, пос. Врангель, ул. Первостроителей, д. 1, кв. 17.

РЕДЬКА ГОНИТ ЖЕЛЧЬ

Предлагаю рецепт, предложенный врачом. Применяется при застойных явлениях в желчном пузыре, о чем говорит, в частности, запах изо рта.

Натереть черную редьку, отжать 1 ст. ложку сока, смешать с 0,5 стакана теплого молока, выпить натощак за 30 минут до еды. Принимать 7 дней.

Пользуюсь этим рецептом 1-2 раза в год при появлении запаха.

Адрес: Швецовой Римме Алек-

сеевне, 614016 г. Пермь, ул. Куйбышева, д. 67/1, кв. 42.

СИРЕНЬ: НЕВРАЛГИЯ, АРТРИТ, ДИАБЕТ

В народной медицине настои, мази из почек и цветков сирени применяют от многих болезней. Предлагаю несколько проверенных рецептов.

От невралгии. Почки и бутоны сирени обдать кипятком, равномерно разложить на плотной ткани, сделать компресс на больное место на ночь. Эту процедуру проводить с момента появления почек до полного расцветания.

При сахарном диабете. 1 ст. ложку почек заварить в 1 л кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При ревматизме, артрите. Растереть 2 ст. ложки цветков с 2 ст. ложками сливочного масла и втирать в больные места.

Применяют при болезнях суставов и настой цветков. Заливают их кипятком (1:10), настаивают 4 часа, принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Настойку из цветков и почек можно приготовить и водочную: четверть стакана цветков или почек на 1 стакан водки, настоять несколько дней. Принимать по 50 капель 3 раза в день.

Хочу обратить внимание: почки собирают до распускания, сушат в тени. Цветы — в ясную и сухую погоду. Хранить сбор лучше всего в бумажных кульках не дольше года. И еще: не переусердствуйте, соблюдайте дозировку — сирень ядовита.

Адрес: Зуевой Людмиле Марковне, 413113 Саратовская обл., г.Энгельс, ул. Рабочая, д. 119, кв. 10.

КРАСНЫЙ КЛЕВЕР ЧИСТИТ СОСУДЫ

Красный клевер я использую для лечения атеросклероза.

Беру 20 головок клевера и заливаю 1 л кипятка. Настаиваю минут 20 и пью вместо чая. Клевер хорошо чистит сосуды. Растет повсеместно. Его, кстати, можно добавлять в супы и салаты.

Адрес: Климиной Анне Георгиевне, 308033 г. Белгород, пр-т Ватутина, д. 22, кв. 73.

ЛЕЧИЛА СЫНА ОТ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТА ТРИ ГОДА

Расскажу, как мой сын излечился от гломерулонефрита. Заболел он в возрасте 7 лет, каждый год лежал в больницах. Дважды лечили преднизолоном.

В течение трех лет каждую весну и осень — все 3 месяца — поила ребенка таким составом.

По 1 ст. ложке травы спорыша, крапивы двудомной, цветков календулы заваривала 1 стаканом кипятка и настаивала 30 минут. Отдельно заваривала на ночь в термосе 2 ст. ложки предварительно раздробленных плодов шиповника 1 стаканом кипятка. Процеживала, смешивала и давала выпить за день. На следующий день готовила новую порцию.

К 14 годам обострений больше не было. Сейчас сыну 36 лет. И, тьфу-тьфу, здоров.

Адрес: Михалицыной Тамаре Ивановне, 664033 г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 333в, кв. 241.

СМАСТЕРИТЕ МАГНИТНЫЙ ПОЯС

Мне 76. 13 лет купаюсь в проруби и обливаюсь холодной водой — ни насморков, ни гриппа. Пользуюсь рецептами вестника и знакомым советую. Хотелось бы и свою лепту внести в копилку "ЗОЖ".

В 1982 году отдыхал на курорте Шмаковка, и меня прихватил радикулит. Да так сильно, что весь отпуск пролежал. Товарищ посоветовал сделать пояс с магнитами и рассказал, как он изготавливается.

Возьмите круглый магнит от радиоприемников (или репродукторов), разделите пополам: положите магнит над углублением и стукните по нему — магнит расколется. Сточите острые края. Зашейте эти половинки в джинсовую ткань и пришейте к поясу, который вы носите, — он должен быть шириной 6-7 см.

Вернувшись домой, воспользовался советом и с тех пор забыл о радикулите. Бывает, правда, побаливает поясница — сразу ложусь на иппликатор Кузнецова. Но прострелов и сильных болей нет.

Адрес: Тарасову Владлену Михайловичу, 675000 Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Ленина, д. 123, кв. 107.

РОСТКИ И ЦВЕТКИ КАРТОФЕЛЯ ПРОТИВ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ

Расскажу, как лечу суставы. Собираю цветочки картофеля или его ростки (весной), заполняю ими на 2/3 банку, заливаю доверху водкой и настаиваю не менее 2 недель. Смазываю настойкой колени, суставы утром и вечером.

А еще делаю масло календулы. Заполняю свежими или сухими цветками календулы также на 2/3 банку, затем — подсолнечное масло, томлю на водяной бане не менее часа. После остывания процеживаю через марлю. Масло капаю в нос при простуде, смазываю анус при геморрое или вставляю турундочку на ночь.

Адрес: Шмаковой (Борботько) Юлии Потаповне, 125413 г. Москва, ул. Флотская, д. 17, кор. 2, кв. 148.

СПАСАЮСЬ МЕДВЕЖЬИМ ЖИРОМ

Большинство моих домашних лекарств включают медвежий жир. При кашле достаточно выпить стакан горячего молока с 1 ч. ложкой медвежьего жира. При язве желудка надо ежедневно утром натощак принимать по десертной ложке этого жира. Он помогает и в качестве

наружного средства при ожогах, гнойных ранах.

Однажды моя дочь упала с мотоцикла. О бетон сильно содрала кожу на руках. Стали делать перевязки с медвежьим жиром. В больницу обращаться не пришлось, раны быстро зажили.

Адрес: Баулиной Галине Федоровне, 162327 Вологодская обл., Тотемский р-н, пос. Юбилейный, ул. Лесная, д. 11.

САГУС ЛУЧШЕ ЖВАЧКИ!

Родные мои зожевцы, как я благодарна, что вы есть! Два раза в месяц у меня бывает праздник — когда сажусь за новый номер , и ничто, и никто не отвлечет, пока не прочитаю от начала до конца. Лечусь только по "ЗОЖ": утихомирила поджелудочную яйцом с лимоном, теперь пью отвар овса — очень хорошо помогает чистить печень и желчный пузырь.

Козлова Л. А. из Тюмени в "ЗОЖ" (№ 5 за 2006 год) просила поделиться рецептом изготовления жвачки из смолы хвойных деревьев. Как готовить ее, я не знаю, но у нас в ходу был так называемый сагус. А делали его из верхнего слоя коры белой березы.

Чтобы не засушить само дерево, выбирали срубленный ствол. Мелко нарезали обычными ножницами и складывали всю кору в чугунок, накрывали плотной крышкой и ставили на костер.

Кора превращалась в черную смолу, очень хорошо пахнущую. Потом в нее добавляли кусочек сливочного масла, и сагус был готов. Он очень вкусный, и мы с удовольствием жевали: он очищал зубы. Думаю, многие пожилые люди помнят его вкус.

Мне 75 лет, воспитала троих детей, имею пятерых внуков, чем и горжусь. Более полувека я живу на Волге, а душа все равно в Оренбуржье — я родом оттуда. Может, меня кто-то помнит из односельчан Судьбодаровки Новосергеевского района или кто-то из подружек откликнется: Шура Завьялова, Шура Плотникова, Барсуковы Люба и Наля?

Адрес: Борисевич (Ткалич) Зинаиде Павловне, 445019 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Ленина, д. 80, кв. 5.

РЕДЬКА, МОРКОВЬ, СВЕКЛА ПРОТИВ ОБСТРУКТИВНОГО БРОНХИТА

Часто в письмах зожевцев встречаю просьбу напечатать рецепт от хронического обструктивного бронхита и сильного кашля с мокротой.

Обструктивный бронхит — тяжелое хроническое заболевание, почти не поддается медикаментозному лечению, а те рецепты от кашля и бронхита, что вы часто печатаете в "ЗОЖ", совершенно в этом случае не подходят.

У меня муж болел более 10 лет. Однажды прочитала рецепт, очень простой, доступный для каждой семьи и, поверьте, очень эффективный. Облегчение наступает с первых дней, но лекарство нужно выпить все.

Взять по стакану сока свеклы, моркови, горькой (черной) редьки, клюквы, смешать со стаканом меда и стаканом водки. К смеси добавить 40 г сока алоэ (от 3-годичного растения, 3 дня не поливать перед тем, как рвать листочки).

Все компоненты сложить в эмалированную кастрюлю и довести до кипения, но не кипятить. Слить лекарство в банку или бутылку, держать в холодильнике, пить теплым по 20-30 г за 15 минут до еды. Сколько раз поешь, столько раз принимай лекарство. Подогревать только ту часть, которую принимаешь в данный момент.

Хочу добавить: очень хорошо проводить профилактику весной и осенью, пить смесь для повышения иммунитета, а также для профилактики гриппа и простудных заболеваний, но для этого хватит и половины, то есть по 100 г каждого вида сока, водки, меда и 20 г алоэ.

Коротко о себе. Мне 71 год, бывший конструктор. Инвалид II группы с 1992 года. Перенесла 4 операции. Две из них онкологические. Веду здоровый образ жизни. Делаю зарядку, лечусь по "ЗОЖ".

Адрес: Зубковой Кларе Николаевне, 603140 г. Нижний Новгород, Комсомольское ш., д. 2, кор. 2, кв. 50.

ПРО ШИПИЦУ, РАДИКУЛИТ И ГРИБОК

Уже несколько раз встречала в "ЗОЖ" просьбы о лечении ногтевого грибка. Год назад мне посоветовали метод, сказали, что вычитали в "ЗОЖ", а я вот испытала на себе.

Поверила в метод сразу, но лечилась нерегулярно: забывала, ленилась, и рецидив не заставил себя ждать. Поэтому поняла, что без системы в лечении очень трудно добиться результата.

Каждый вечер (или в течение дня) попарить ноги в горячей воде, насухо вытереть. На спичку намотать немного ваты, макнуть в уксусную кислоту. Лучше проколоть пластмассовую крышечку, которой закрыта бутылка с кислотой, и, прикладывая ватку на спичке к дырочке, смачивать ее. Осторожно смазать, стараясь не дотрагиваться до кожи, все ногти на ногах (или руках), здоровые и больные, а больные сразу несколько раз.

Еще лучше ногти обрабатывать 2 раза в сутки, второй раз можно обойтись без распаривания в горячей воде. Однако после каждого распаривания обрезать размягченные ногти, а затем пройтись пилочкой, убирая острые края. По мере отрастания ногтей постепенно чернота срежется и будет расти новый ноготь.

Ступню хотя бы раз в неделю протирать столовым уксусом. Лечить грибок на мягких тканях можно также столовым уксусом, смазывая ежедневно.

Еще грибок можно лечить сухой побелкой и даже детской присыпкой. Результаты замечательные. Дело в систематическом лечении.

И еще. Знакомый рассказал, что 9 лет назад вылечил свой радикулит медной проволокой и очень благодарен женщине из Санкт-Петербурга, написавшей об этом методе письмо в "ЗОЖ".

Проволока сечением 1-1,5 мм. Длина проволоки такая, чтобы ею обернуть свою талию 3 раза, не больше. Обязательно с проволоки снять ножом тончайшую пленку изоляции — иначе не поможет. Носить проволоку на голом теле до выздоровления.

В заключение расскажу, как можно избавиться от шипицы. В детстве мы такие бородавки выводили крупной солью, которой солили рыбу. Бывало, потыкаем крупным кристаллом соли бородавку и забываем о ней.

Адрес: Зелениной Зинаиде Петровне, 308002 г. Белгород, ул. Курская, д. 6б, кв. 21.

ЛЮТИК ЕДКИЙ НАШЛА НА ДОРОГЕ

Многие пишут, как они лечат шпоры. Долго лечат. Вот и я хочу рассказать, как я вылечила шпоры. У меня на пятке было две шпоры. Я в босоножке, в подошве, сделала дырку, но все равно опасалась наступать.

Когда еще училась в школе, случайно услышала, что шпоры хорошо лечить лютиками. Ну, естественно, забыла. А когда после 40 лет шпоры появились у меня, вспомнила, и то только после того, как мне кто-то (до сих пор не знаю, кто) подбросил пучок свежих лютиков. Я ни с кем не говорила ни про шпоры, ни про лютики... Но однажды шла на работу и прямо на тропинке обнаружила желтые цветочки. Вернулась домой, разделила пучок пополам, одну половину лютиков положила в тапочек и пошла на работу. В обед вернулась и поменяла "стельку". Утром на всю пятку — волдырь с жидкостью. Ну, думаю, все равно хромать, какая разница, от чего— от шпоры или от волдыря. И пошла на работу. Вот точно не помню, день или два прошло, и пузыря не стало, но наступать на пятку все равно боялась. А пятка уже не болела. Потихоньку начала ходить в босоножках с дыркой в подошве, а потом все и прошло. Сейчас мне 74 года, о шпорах не вспоминаю — как будто и не было.

Интересно только, кто мог на тропинку положить букетик лютиков....

Адрес: Маментьевой Елене Яковлевне, 722182 Кыргызстан, Сокулукский р-н, с. Ак Жол, ул. Суйская, д. 8/2.

КОНЬЯК + ЛУК ПРОТИВ ОБЛЫСЕНИЯ

Знаю хорший рецепт от облысения. Посоветовала его сотруднику на работе, но он не поверил. Тогда рассказала об этом методе его жене. Рецепт такой:

200 г коньяка смешать со 100 г лука или чеснока. Состав втирать в кожу головы каждый день. Когда он кончится, можно сделать новый и повторить втирания. На голове появятся светлые волосики — их надо сбрить и продолжать лечение.

Так вот, у нашего сотрудника после светлых волос выросли другие, естественного цвета. Тогда только он поверил в исцеление. При чем тут коньяк, я не знаю, но ведь помогает!

Адрес: Фроловой А.О., 412306 Саратовская обл., г. Балашов, ул. Кутузова, д.8.

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ЗАПОРОВ

Хочу рассказать, как я избавилась от «деликатной» проблемы. Чего только я раньше не пробовала: всякие свеклы-морковки, которые приедались через неделю, пила лекарства, хотя понимала, что это не выход. И вот прочитала в «ЗОЖ», что хождение на ягодицах помогает от многих болезней, в том числе и от запоров. Решила попробовать, стала по утрам делать это упражнение. Но думаю, что хватило бы меня на неделю-другую, если бы результат не оказался таким быстрым, то есть, в тот же день. Я даже сначала не поверила, решила, что, наверное, «съела что-нибудь». Но ведь еда у меня была обычной, а стул стал регулярным. Вот уже три года я хожу на ягодицах, пяти минут хождения туда-сюда бывает достаточно. Если же поленюсь, то сразу начинает лениться и желудок.

Б.Э.В.

Удмуртия.

ИСПУГАЛСЯ ВОДКИ

Хочу внести в копилку рецептов «ЗОЖ» проверенный на себе способ эффективного, быстрого, а главное, дешевого излечения жировика .

В октябре 1999 года я обратилась к хирургу по поводу уплотнения на правой щеке около уха размером 1,5х1,8 см. Врач дал направление в больницу на хирургическое удаление атеромы. В больницу я не пошла, а решила проконсультироваться у онколога, так как в 1994 году у меня была удалена щитовидная железа в связи со злокачественной опухолью в начальной стадии с последующей лучевой терапией. Онколог подтвердил диагноз: атерома, однако от хирургического вмешательства порекомендовал воздержаться, а место уплотнения два раза в день в течение месяца протирать ватным тампоном, смоченным водкой. Через две недели жировик исчез. В случае повторного появления жировика можно повторить эту процедуру.

Желаю коллективу редакции и всем зожевцам крепкого здоровья, умения видеть в нашей нелегкой жизни все прекрасное, больше бывать на природе, беречь ее. В этом я вижу смысл жизни.

Адрес: Зименской Татьяне Васильевне, 109044 г. Москва, ул. 1-я Дубровская, д. 4б, кв. 48.

ПРО МОКРИЦУ И МАЗЬ ИЗ ЕЛОВОЙ СЕРЫ

Хочу поделиться рецептом чудесной мази.

Компоненты берутся по 100 г: сера еловая (только еловая), мед натуральный, сливки свежие, несоленое сливочное масло — все сложить в эмалированную кастрюлю и поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 7-10 минут на малом огне, потом через марлю процедить в баночку, хранить в холодильнике. У меня сын поранил руку, и в больнице делали перевязки. Ой, как долго не заживало, а как вспомнила про мазь, помазала ему руку 4-5 раз — и рана затянулась. Даже хирург удивился, что так быстро зажило.

И еще. У меня сильно болели пятки, не могла наступать, мучилась. Кто что скажет, все делала, и без результата. Как-то летом в гости приехала золовка и говорит: "Что ты так мучаешься, ведь по лекарству ходишь". И добавила: "Прикладывай мокрицу, и все пройдет". И я на ночь стала надевать носки, а в них накладывала мокрицу. Чтоб не спадали, закрепляла бинтом. Правда, не сразу помогло, недели 3-4 лечилась.

Адрес: Притчиной Марии Захаровне, 624583 Свердловская обл., Ивдельский р-н, пос. Атымья, ул. Школьная.

Диагноз: артроз, бурсит, "висячая стопа". Уже год сильно болят ноги, пальцы не шевелятся, ходить невозможно. Прописали уколы, мази, массаж, но улучшений нет. Очень хочется ходить! Отзовитесь, кто сталкивался с таким недугом и смог вылечиться.

Адрес: Беляевой Раисе Степановне, 117437 г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 22, кв. 61.

* * *

Откликнитесь, кто вылечил трофическую язву.

Адрес: Зульбухаровой Г.Г., 634045 г. Томск, ул. Мокрушина, д. 22, кв. 132.

* * *

Помогите избавиться от черных родинок на лице. Их количество постепенно увеличивается.

Адрес: Балакиной Светлане, 452687 Башкортостан, г. Нефтекамск, Комсомольский пр-т, д. 50, кв. 46.

* * *

Сыну 27 лет, нарушена координация движений рук и ног. Диагноз: атаксия. Откликнитесь, пожалуйста, кто сталкивался с подобным заболеванием и вылечился народными средствами.

Адрес: Флотской Вере Александровне, 606033 Нижегородская обл., г. Дзержинск, пгт Бабушкино, ул. Кутузова, д. 8.

* * *

Сыну 1 год и 4 месяца. Диагноз: ДЦП средней тяжести. Сам не ходит, только в ходунках. Помогите советом.

Адрес: Дмитрук Вере Алексеевне, 455001 Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Корсикова, д. 22/1, кв. 5.

* * *

Отзовитесь, больные сахарным диабетом! Какой образ жизни вы ведете? Что помогает кроме таблеток и уколов? Нужен совет.

Адрес: Кмить Юрию Васильевичу, 636750 Томская обл., Каргасокский р-н, с. Киндал, ул. Школьная, д. 9, кв. 2.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто перенес операцию по удалению желчного пузыря. Стали беспокоить панкреатит, боли в печени, геморрагический гастрит, гипертония. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Лариной Людмиле Александровне, 665106 Иркутская обл., г. Нижнеудинск, ул. Кашика, д. 53, кв. 8.

* * *

Внуку 4,5 года, беспокоит атопический дерматит. Диета и лечение, назначенное врачами, не дают результата. Помогите советом.

Адрес: Агеевой Д.Р., 119421 г. Москва, ул. Новаторов, д. 36, кв. 5.

* * *

Отзовитесь, кто смог избавиться от гнойного бронхита и бронхозктазов. Можно ли очистить легкие от гноя народными средствами?

Адрес: Климантову Александру Степановичу, 646600 Омская обл., Горьковский р-н, р.п. Горьковское, ул. Ленина, д. 17, кв. 4.

* * *

Подскажите, как избавиться от кисты на почке. Сок лопуха не помог.

Адрес: Карпенко Екатерине Тихоновне, 624486 Свердловская обл., г. Североуральск, ул. Комсомольская, д. 37, кв. 62.

* * *

У сына по всему телу образовались жировики. Как ему помочь народными методами?

Адрес: Сударевой Т.А., 152024 Ярославская обл., г. Переславль-Залесский, ул. Московская, д. 93.

* * *

Мне 70 лет, беспокоит постоянный шум в голове. Откликнитесь, кто знает, как победить этот недуг.

Адрес: Бедновой Нине Павловне, 744035 Туркменистан, г. Ашхабад, 10-й мкр, 5-й пр., ул. Худайбердыева, д. 12/2, кв. 2.

* * *

Внуку 20 лет, обнаружили стрептококк. Спина, шея, лицо — в болячках. Уколы, мази, капельницы не действуют. Помогите внуку!

Адрес: Маковкину Михаилу Михайловичу, 356871 Ставропольский край, Нефтекумский р-н, пос. Затеречный, ул. Комарова, д. 3, кв. 2.

* * *

Дочери 21 год, диагноз: поликистоз яичника, гипоплазия матки ("детская матка"), с 16 лет нарушен менструальный цикл. Поликистоз грозит бесплодием. Назначили лечение гормонами. Можно ли ей помочь народными средствами? Как избавиться от шипицы на руках?

Адрес: Волокитиной Татьяне, 456313 Челябинская обл., г. Миасс, ул. Керченская, д. 30, кв. 202.

* * *

Мне 32 года. Мучает аденомиоз. На его фоне образовалась киста. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Дружковой Валентине, 454138 г. Челябинск, до востребования.

* * *

Два года страдаю сухостью глаз, резью, обильным слезотечением. Состояние не зависит от времени года. Диагноза нет. Зрение хорошее, слезные каналы чистые, глазное дно в норме. Глаза не чешутся, не воспалены, не гноятся. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным. На этой почве развивается невроз. Мне 53 года.

Адрес: Ковалевой Елене Леонидовне, 450063 Башкортостан, г. Уфа, ул. Хакимова, д. 5, кв. 32.

* * *

Беспокоит вазомоторный ринит, смешанная форма. Помогите справиться с этим недугом. Что предпринять, чтобы рассосались шишки на ягодицах, образовавшиеся после уколов? Мне 30 лет.

Адрес: Новиковой Антонине Владимировне, 162474 Вологодская обл., Бабаевский р-н, дер. Пожара.

* * *

Диагноз: неспецифический язвенный колит. В последние два года – частые обострения. Кто смог справиться с этой болезнью, откликнитесь.

Адрес: Прялухину Ю.Д., 163009 г. Архангельск, ул. Галушина, д. 5, кв. 106.

* * *

Как вылечить подагру и аритмию?

Адрес: Бураковой Тамаре Семеновне, 426054 г. Ижевск, ул. Школьная, д. 61, кв. 55.

* * *

Мне 27 лет, сильно заикаюсь. Отзовитесь, кто столкнулся с подобным и смог его вылечить.

Адрес: Любимовой Светлане, 462435 Оренбургская обл., г. Орск, ул. Крайняя, д. 42, кв. 28.

* * *

Кто знает народный рецепт от сосудистых звездочек на лице, откликнитесь.

Адрес: Пахоруковой О.И., 660100 г. Красноярск, ул. Ладо Кецховели, д. 39, кв. 181.

* * *

Два года назад 17-летний сын перенес операцию на ухе по поводу полипов и устранения последствий гнойного отита. После операции возник рубец. Как от него избавиться?

Адрес: Крук Татьяне Валерьевне, 400078 г. Волгоград, ул. Восточная (Краснооктябрьский р-н), д. 16.

Мне 17 лет, с 4 лет заикаюсь. Чем старше становлюсь – тем сильнее. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Яценко Карине, 346850 Ростовская обл., Неклиновский р-н, с. Большая Неклиновка, ул. Школьная, д. 64.

* * *

Помогите избавиться от ногтевого грибка рук и ног!

Адрес: Кайсиной З.И., 640023 г. Курган, 6-й мкр, д. 1, кв. 61.

* * *

Беспокоит варикозное расширение вен и венозная недостаточность. Посоветовали примочки с можжевельником. Но рецепт потерялся. Откликнитесь, кому он знаком, или подскажите другие методы. Мне 70 лет.

Адрес: Зайцевой Александре Кирилловне, 153006 г. Иваново, ул. 4-я Меланжевая, д. 8, кв. 5.

* * *

У дочери межпозвонковая грыжа. Отзовитесь, кто смог справиться с таким недугом.

Адрес: Бугаевой Нине Ивановне, 164200 Архангельская обл., г. Няндома, ул. Североморская, д. 7, кв. 54.

* * *

У дочери (ей 11 лет) после ожога остался келоидный рубец. Не рассасывается уже 6 лет. Что можно предпринять?

Адрес: Веденеевой И.М., 423930 Татарстан, г. Бавлы, ул. Пушкина, д. 21, кв. 26.

* * *

Откликнитесь, кому удалось народными средствами избавиться от хронического воспаления придатков, цистита и остеохондроза. Много лет мучают боли. Антибиотики не помогли.

Адрес: Уваровой Нине Николаевне, 626050 Тюменская обл., с. Ярково, ул. Пионерская, д. 6.

* * *

В последнее время сильно слоятся и ломаются ногти. Как сделать их здоровыми и крепкими?

Адрес: Буржович Любови Витальевне, 216500 Смоленская обл., г. Рославль, ул. Коммунистическая, д. 26.

* * *

Как избавиться от красного пятна на лице? Страдает ребенок.

Адрес: Николаевой Полине Михайловне, 357203 Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул. М. Горького, д. 49, кв. 2.

* * *

Беспокоит скрежет зубов по ночам. Что можно сделать?

Адрес: Крайновой Ю.В., 433374 Ульяновская обл., Тереньгульский р-н, с. Ясашная Ташла, ул. Молодежная, д. 23.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает способы лечения гемангиоматоза тонкой кишки и полипа желудка.

Адрес: Власовой И.В., 618250 Пермская обл., г. Губаха, пр-т Ленина, д. 26, кв. 11.

* * *

Как лечить боли – последствия опоясывающего лишая? Страдает мама.

Адрес: Ливинец Людмиле Романовне, 400059 г. Волгоград, ул. 64-й армии, д. 67, кв. 40.

* * *

Больна инкрустирующим циститом. Ежечасные позывы к мочеиспусканию. Перенесла несколько операций, в том числе онкологическую в области ЖКТ. Помогите советом.

Адрес: Кузнецовой Ирине Михайловне, 440600 г. Пенза, ул. Октябрьская, д. 6, кв. 21.

* * *

Можно ли избавиться от хронического риносинусита и фронтита без операции? Сына измучили сильные головные боли.

Адрес: Лазаревой Тамаре Ивановне, 461903 Оренбургская обл., г. Сорочинск, ул. К. Маркса, д. 191, кв. 6.

* * *

В прошлом году муж перенес ишемический инсульт. После выписки из больницы чувствует тяжесть в голове, слабость в левой руке и ноге. Можно ли помочь народными средствами? Слышала, что нужно очистить организм и сосуды. Подскажите, как это сделать?

Адрес; Волгиной Ольге Петровне, 610044 г. Киров, ул. Мира, д. 26, кв. 37.

* * *

Внуку 16 лет, все тело покрыто мелкими красными пузырьками – прыщами, похожими на гнойнички. Врачи подозревают красный волосяной лишай. Отзовитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Рудковской Галине Сергеевне, 171168 Тверская обл., г. Вышний Волочек, Ржевский тракт, д. 44, кв. 4.

* * *

Откликнитесь, кому удалось добиться положительных результатов в лечении рассеянного склероза. Болею 14 лет.

Адрес: Абрамян Светлане, 127273 г. Москва, ул. Отрадная, д. 11, кв. 340.

* * *

Страдаю ногтевым грибком, каждые 2-3 месяца приходится посещать хирурга и удалять пораженные ногти. Посоветуйте, как поступить? Можно ли избавиться от кисты печени народными средствами?

Адрес: Спаганбетовой Г.З., 031200 Казахстан, Актюбинская обл., г. Шалкар, ул. Ауэзова, д. 2.

* * *

Дочери 4 года, на шее воспалились лимфоузлы. Помогите вылечить этот недуг народными средствами.

Адрес: Рахматуллиной А.Т., 453264 Башкортостан, г. Салават, ул. Октябрьская, д. 50, кв. 32.

* * *

Мне 51 год. В прошлом году перенесла левосторонний инсульт. Как восстановиться после этого недуга? Нога и рука плохо работают.

Адрес: Лебедевой Л.Б., 140081 Московская обл., г. Лыткарино, ул. Советская, д. 14, кв. 23.

* * *

Помогите избавиться от боли и спазмов в шее. Беспокоит тянущая боль от шеи до макушки. Врачи говорят, что это остеохондроз.

Адрес: Николаевой Ирине Илларионовне, 443110 г. Самара, ул. Осипенко, д. 2а, кв. 97.

* * *

Мне 58 лет, 4 года страдаю грибковым заболеванием стопы. Диагноз: микоз стопы. Посоветуйте методы лечения.

Адрес: Сердюковой Екатерине Васильевне, 309273 Белгородская обл., Шебекинский р-н, с. Белянка, ул. Комсомольская, д. 48.

* * *

Сильно болят пятки, даже при нажатии на них рукой. Посоветуйте, что можно предпринять?

Адрес: Фарзетдиновой Нине Васильевне, 644015 г. Омск, ул. Суворова, д. 79а.

* * *

Дочери 6 лет, страдает ночным энурезом. Мне 32 года, около 10 лет беспокоят головные боли, повышенное внутричерепное давление. Врачи говорят, что это последствия перенесенного в детстве сотрясения мозга. Ночами практически не сплю, порой встаю с головной болью. Стала раздражительной, вспыльчивой, нервной. Помогите!

Адрес: Руденко Татьяне, 644109 г. Омск, ул. Гашека, д. 24, кв. 66.

ВЫИГРЫШ — ПОДПИСКА НА "ЗОЖ"

После публикации моей заметки в "ЗОЖ" "Хочу, чтоб услышали наше "Эхо" (№ 12 за 2005 год) получила много писем — и добрых, и злых, и даже смешных. Многим ответила.

Общественная организация "Эхо" продолжает существовать и работать. Собираем материалы — фотографии отцов, воспоминания детей — для создания "Книги Памяти". Сделано немало. Кстати, занимаясь общественной работой, многие женщины не чувствуют себя одинокими. Знаю это на собственном опыте. Мужа, с которым прожили 43 года, похоронила 4 года назад. Ходила как потерянная, обострились все болячки. Потом решила: пока жива, надо жить. Нашла себе кучу дел — это и вязание, и чтение, летом — дача. Хожу почти на все мероприятия в Дом культуры.

Кстати, не могу удержаться и не сообщить, что популярность "ЗОЖ" настолько велика, что подписка его разыгрывается в лотерею. Отделение коммерческого банка "Левобережный", что находится в городе Бердске Новосибирской области, в котором размещен областной пенсионный фонд, разыграло 150 экземпляров вестника. Компьютер определил победителей, и 150 человек стали обладателями подписки на нашу газету. Здорово, правда?

Адрес: Камышной Екатерине Прокопьевне, 630511 Новосибирская обл., Новосибирский р-н, с. Криводановка, а/я 349.

"ЗОЖ": Да здравствуют пенсионный фонд города Бердска и тот человек в нем, которому пришла в голову не только замечательная, но и полезная, в том числе и с экономической точки зрения, идея разыграть в лотерею 150 экземпляров вестника "ЗОЖ"!

Пенсионеры, храните деньги — у кого, конечно, есть — в коммерческом банке "Левобережный" и в его филиалах! Банкирам — наше зожевское спасибо!

СТАРУШКА И КОРОВА

Воистину неисповедимы пути Господни. Я уже писал в газету, очарованный нынешним ее состоянием. Казалось бы, буквально 7-8 лет назад были мы вымирающими стариками, великий Боже! Только с помощью "ЗОЖ" вы сумели вдохнуть жизнь в меня, в моих соседей и в миллионы других людей. Одним своим оптимизмом и глубокой верой в наше будущее вестник заставил нас всех поверить в себя. И главное, из абсолютно никчемного, маленького повествования сотворяется иногда чудесный бальзам!

Пример? Пожалуйста! Моя милая старушка долгое время с великим трудом только и могла дойти до самой уважаемой своей соседки. И в один прекрасный день она случайно (в нашей жизни — все случайно), читая "ЗОЖ", наткнулась на такой рассказ: "Одна такая же, чуть ходячая старушенция, вернее — бальзаковская насквозь больная дама, жила со своей дочкой, которая, естественно, работала. И вот надо же, дочка решила купить корову. Корову купить, конечно, не проблема, тем более если имеются деньги. А корова — это молоко, творог, сметана, сыворотка, в конце концов. Но кто-то должен ее пасти...

Дочка и говорит: "Ты, мама, просто от дома поглядывай за ней, а я вовремя буду приходить с работы". Да, Господи, все это было опубликовано в вестнике, поэтому я переключусь на несколько другую тему. Эта маленькая невинная публикация про старушку и корову раззадорила всех станичных... Надо же такое! Моя старушка, которая с великим трудом добиралась до соседки, заставив меня купить корову, теперь проходит... То есть выходит далеко за станицу и встречает свою любимицу. Честное слово, мне кажется, что из-за нее она и меня отодвинула на второй план. Да, да, симптомы есть! Когда это она меня встречала дальше родного порога?!

Между прочим, таким образом можно оздоровить всю женскую половину России. Только где тогда больных будем брать? На Чукотке? У Абрамовича? Мало что у нас не будет больных, да и Бог с ними, обойдемся... А куда нам девать медиков вместе с министром здравоохранения?

Адрес: Аушеву Аладдину Магометовичу, 386245 Ингушетия, Сунженский р-н, ст. Троицкая, ул. Шоссейная, д. 44.

"ЗОЖ": Аладдин Магометович, это не вы случайно (в нашей жизни — все случайно) придумали ту самую лампу, пользуясь волшебным светом которой, вы и сочинили рассказик про свою старушку и корову. Спасибо. Смеялись. Надеемся, и зожевцы посмеются. А смех — известное дело — предохраняет от морщин.

Что же касается лечения живым веществом куриного яйца, потерпите — расскажем!

ПОУЧИТЬСЯ БЫ НАМ У ПИЧУГ

Жили мы в деревне, в совхозе. Дом сами строили, яблоньки вырастили, кухонное окно в сад смотрело, тут же и грядки были с посадками овощей. Каждую весну грачи налетали. Сделаешь грядки, грачи налетят и своими мощными клювами их расковыряют, порушат — червей ищут. Пока была моложе, бегала, гоняла их: палками махала, тряпками, комки земли кидала. С годами набегалась. Придумали с мужем пугалку. Протянули через сад проволоку. Один конец ее укрепили на заборе, противоположном к дому, а другой продернули в кухню, через просверленную в раме окна дырочку. Протянули, но не натянули. Середина проволоки лежит на земле, под яблоньками. На эту середину проволоки привязали связку пустых жестяных консервных банок. Прилетят грачи, я прямо из кухни дерну за проволочку: банки с грохотом прыгают — грачи мгновенно взвиваются и улетают.

И вот как-то весной вижу, прилетела стая. Я взялась за проволочку, но что-то меня остановило дернуть ее. Смотрю, грачи ковыряются, а червяков не съедают, а несут их куда-то в одно место. Пригляделась и вижу — под яблоней у ствола сидит старый грач. Он заметно отличался от молодых, угольно-черных. Больной, серый, как бы седой, стоит на одной

ноге, а другая безжизненно торчит в сторону. Он с жадностью хватал червей, а молодые грачи ему несли и несли их. Я очень удивилась и греметь не стала, пожалела старого калеку. Птицы насытились и улетели сами.

На следующую весну, когда прилетела стая грачей, прежде чем взяться за проволочку, я пригляделась, не мои ли знакомые явились. И точно, прыгает среди молодых старый хромой грач, опираясь вместо ноги на культю. Значит, пережил холодную зиму в теплых краях старик-калека. Не бросила его стая, вернулся на родину! Я даже обрадовалась этой встрече и снова не стала греметь банками. Стояла и смотрела, с каким трудом ему достается добыча. На третью весну я его уже не видела, хоть и ждала. И вот стоит эта картина у меня перед глазами уже больше 20 лет. Ведь пичуги — не люди. Посмотришь по телевизору "Вести. Дежурная часть" — что творят люди с нашими стариками, даже с родителями, родственниками, и думаешь: "Вот у кого надо поучиться". Надо только остановиться, присмотреться — и много полезного увидим.

Газету выписываю с 2002 года, очень благодарна "ЗОЖ" и добрым людям за советы, которые мне помогают.

Девочки из Кушнаренковского сельскохозяйственного техникума, кто помнит Зину Хлызову, пишите.

Адрес: Виноградовой Зинаиде Семеновне, 641940 Курганская обл., Каргапольский р-н, пос. Красный Октябрь, ул. Советская, д. 45.

С ТЕХ ПОР Я КНИГОМАНКА

Не понаслышке знаю, что такое одиночество. Когда умер муж — жить не хотелось. Началась тяжелейшая депрессия, лежала в больнице. Ведь одиночество хуже иных телесных недугов. Остаешься один на один с возрастом, дети выпорхнули из гнезда, что уж тут поделаешь. Расскажу, как я справлялась.

Пробовала вязать — не то, руки заняты, а голова-то свободная, вот и накручиваешь себя поневоле, и воображение Бог знает куда уносит.

Принесла мне как-то дочь женский роман, прочитала его за два дня. И с тех пор я книгоманка. Будто стеной отгораживаюсь от нашей жестокой действительности и попадаю в мир благородных джентльменов и прекрасных дам, где царит любовь и все хорошо кончается. Увлеклась, и теперь у меня целая библиотека. Перечитываю книги по нескольку раз, и хотя пенсия небольшая, всегда хоть раз в месяц делаю себе подарок — покупаю книгу. Читаю на ночь, действует как снотворная таблетка.

Обращаюсь к своей школьной подруге Светочке Татаркиной из детдома станицы Казанской. После войны был у нас детдом, а учились мы вместе: и станичные дети, и детдомовские. В 1955 году окончили 7-й "В", детдомовских определили в училища, и мы пошли каждый своей дорогой. Светочка, отзовись! Шлет тебе привет наша классная руководительница Александра Ивановна Королева.

Адрес: Свидовской (Корягиной) Лидии Федоровне, 352386 Краснодарский край, г. Кропоткин, 10-й Полевой пр., д. 10, кв. 1.

Я ТАКИХ ЛЮДЕЙ НЕ ПОНИМАЮ

После публикации моей заметки "Бегом от депрессии" в "ЗОЖ" (№ 1 за 2006 год) письма идут потоком. Просто крики о помощи. Но, дорогие товарищи, если не прилагать собственных усилий, чтобы выбраться из беды, никто вам не поможет. Нужно проявить большую волю, терпение и настойчивость.

Я ведь каждое утро, невзирая на холод, бессонницу и недомогания, выходила на улицу и начинала бегать. Сначала возле школы, где чистили дорожку, а когда от снега освободился стадион возле дома, бегала там, каждый раз увеличивая дистанцию.

Впоследствии ко мне присоединились три женщины, и мы вместе тренировались. Как я ждала эти минуты! Поняла: без бега не придет выздоровление. Впрочем, случалось, накатывало и отчаяние. Хотелось бросить все и лежать дома, не шевелясь. Но я отгоняла эти мысли и выходила снова на старт, стараясь не пропускать ни одного дня. Упорство делало свое дело, и постепенно мне становилось все лучше и лучше. Кроме бега принимала контрастный душ.

Я не понимаю людей, которые просят помощи, но при этом пишут, что они не могут рано вставать, не высыпаются, и им бы "прописать" что-нибудь другое, только не физические упражнения. Значит, не было у вас того страшно тягостного состояния, от которого хоть куда убежишь.

Адрес: Логвиновой Людмиле Петровне, 455045 Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Ворошилова, д. 4, кв. 37.

ПЬЕМ ГРИБНОЙ КЕФИР

Я по поводу рекламы в вестнике. Нужна она или нет? Думаю, что нужна. Ведь и нам, читателям, лишняя информация не помешает. Благодаря рекламе в "ЗОЖ" у меня появилась книга И.П. Неумывакина "Чайный гриб — природный целитель". Теперь у нашей семьи есть свой "фирменный" полезный продукт. Это грибной кефир, как мы его называем. Напиток, который на порядок выше всех других кисломолочных изделий. Он является лучшим средством при лечении дисбактериоза, уничтожает патогенную и сохраняет нормальную микрофлору кишечника. Пить напиток можно и как профилактическое средство для правильной работы желудочно-кишечного тракта. Причем и взрослым, и детям.

Вот рецепт приготовления. Вылить в стеклянную банку 1 л пастеризованного обезжиренного молока. Добавить в молоко 2-4 ст. ложки готового (6-8-дневного) настоя чайного гриба. Банку закрыть марлей и поставить в теплое место. Через 12 часов получится плотный сгусток грибного кефира. У него чистый кисломолочный вкус, немного слаще обычного. Мы его пьем 1 раз в день по стакану перед сном. Хватает на четверых. Остаток кефира можно использовать в качестве закваски для следующей порции. При этом время готовности сократится до 6 часов.

Адрес: Вяземскому Александру Юрьевичу, 601551 Владимирская обл., Гусь-Хрустальный р-н, пос. Гусевский, ул. Садовая, д. 3, кв. 15.

РОДИНА

Вестник читаю уже более десятка лет. А вот пишу вам впервые. Полюбилась рубрика "Творческий клуб". Решил предложить и свои стихи. Прошу прощения за неустойчивый почерк — недавно перенес инсульт.

Спешу домой издалека.
Вокруг лежат поля родные.
Прими, деревня, старика,
Согрей, как в годы молодые.

Я видел, кажется, весь свет
И мог бы дом построить где-то.
Для сердца только в мире нет
Земли другой, роднее этой.

Адрес: Фефелову Анатолию Ивановичу, 456560 Челябинская обл., с. Еткуль, пер. 12, д. 2, кв. 14.

ПОКА ЕЩЕ СТУЧИТ...

Старею. Уж не прячутся морщинки
И света убавляется в глазах,
А вот и паутинки-серебринки
Запутались навечно на висках.

И только сердце стариться не хочет,
О старости и думать не велит,
О чем-то все тревожится, хлопочет,
Пока еще стучит, стучит, стучит...

Вот так бы и прожить мне —
без покоя,
И если до черты своей дойду,
Чтоб это сердце — все же
молодое —
Остановилось прямо на ходу.

Адрес: Степанюк Татьяне Ивановне, 61002 Украина, г. Харьков, ул. Пушкинская, д. 49а, кв. 32.

ПОЙМАТЬ ПЕРО ЖАР-ПТИЦЫ

И пусть мне далеко за двадцать,
Я духом юн и в деле скор.
Могу, забыв про все, влюбляться,
Вести душевный разговор.
Могу бессонными ночами
Смотреть на звезды до утра,
Могу своей любимой даме
Таскать каштаны из костра.
Вприпляску или же вприсядку,
Любую песню подтяну.
Могу, коль надо для порядка,
Чужую проводить жену.
Могу добро творить, не жалко.
Добром и платят за добро.
Держать всегда стараюсь марку —
Жар-птицы жаркое перо!

Адрес: Семизарову Владимиру Васильевичу, 630088 г. Новосибирск, ул. Петухова, д. 74, кв. 388.

Невыдуманные истории

ЗА ДРАКУ – В МИЛИЦИЮ

Прочла в "ЗОЖ" рассказ о том, как хряк Вася водил домой своего хозяина в подпитии. У меня есть история про козу.

Две подружки лет шести-семи, назовем их Надя и Люба, жили по соседству. У Нади была коза Манька, бодливая. Наде часто доставалось от ее рогов и копыт. Люба Маньки не боялась, да и Манька ее обходила стороной. Однажды Надя возвращалась домой одна, и коза-дереза тут же напала на жертву. Рев был по всей улице.

В тот же вечер Надина мама козу продала. Утром Надя осторожно вышла на крыльцо, осмотрелась — Маньки нет. Забежала домой, спросила: "Мама, где Манька?"

— Маньку вчера в милицию забрали.

— За что?

— За драку.

Надя тут же побежала к подружке рассказать новость. Сначала они обрадовались, а потом им стало жаль Маньку. Представили, как ей плохо одной в темной и холодной камере, и решили отнести передачу. В корзину набрали травы, сверху положили кусок хлеба и отправились в неблизкий путь.

У входа в милицию стоял дежурный.

— Куда идем?

— Вчера за драку нашу козу Маньку забрали, мы ей передачу принесли.

Дежурный крикнул в глубь коридора:

— Вася! Коза Манька где у нас, в шестой?

Появился второй милиционер, подруги повторили свой рассказ и добавили, что козу им очень жалко.

— Ну, ладно, — сказал второй милиционер, — давайте вашу передачу.

И девочки, довольные, ушли домой.

Адрес: Горбуновой Т.М., 619000 Пермская обл., г. Кудымкар, ул. Плеханова, д. 29, кв. 55.

Улыбнемся

Смех – незаменимое лекарство как в психологическом, так и в физиологическом отношении. Он снимает моральное и физическое напряжение, взбадривает, повышает настроение. Радостный, открытый смех продлевает жизнь.

— Ну, а смех без причины... — скажете вы.

— Нет, нет, причина есть!

- Много будешь знать – не дадут состариться.
- Больной остро нуждается в уходе лечащего врача с занимаемой должности.
- Хочется быть самим собой, но совесть не позволяет.
- Жевательная резинка помогает не просто потратить деньги, но и со вкусом выплюнуть их.
- Долго жить ни один пенсионный фонд не позволит.
- Клонирование – это единственный способ передать наследство самому себе.
- Правду в глаза лучше всего говорить на ухо.
- Афоризм – это мысль одного автора. На троих его не сообразишь.

Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., с. Засечное, ул. Механизаторов, д. 12, кв. 60.

Частушки

Лечат порчу и заразу
Шарлатаны день за днем,
И карман легчает сразу,
А недуги — на потом.

Ой, подруга дорогая,
Не ходи к тем докторам.
Ты лечись по "ЗОЖ" газете,
Я тебе подшивку дам.

Адрес: Луневой Лилии Тимофеевне, 356015 Ставропольский край, Новоалександровский р-н, пос. Радуга, ул. Северная, д. 5/2.

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Молодость под защитой: броня из хрома



«ХРОМ» ПО-ГРЕЧЕСКИ ЗНАЧИТ «КОЖА»

Видимое проявление старения - морщины. Упругость коже придает средний слой (дерма) - своего рода водный матрац с пружинами. «Матрац» образуют клетки с водой, а «пружины» - волокна коллагена (белковые нити, скрученные в виде спиралей). Дефицит хрома ведет к нарушению белкового обмена и проницаемости мембран клеток. Через «протекающие» мембраны клетки теряют воду, кожа становится сухой, а «водный матрац» - дряблым. Если кожа не держит влагу – не поможет никакая «увлажняющая» косметика. То же с «пружинами». При недостатке хрома «лишняя» глюкоза вступает в реакции с коллагенами, нарушая их структуру и ухудшая пружинные свойства. В итоге гликированные «пружины» теряют упругость, а кожа начинает морщиться и обвисать. Но морщины – только видимая часть разрушений. Ведь коллаген основа всех соединительных тканей - стенок сосудов, позвонков и суставов, волос и ногтей! Снижение их упругости ведет к развитию сосудистых и суставных заболеваний, потере подвижности и внешнего вида (слабые волосы, ломкие ногти). При этом мы страдаем от слабости и упадка сил - ведь без хрома инсулин пропускает в клетки мало глюкозы, а для них это главное «топливо»! Кроме того, при нехватке хрома организм повышает выработку инсулина, что ведет к росту уровня холестерина, усилению синтеза жиров и увеличению массы тела. Хром же, наоборот, активизирует сжигание жиров и повышает эластичность кожи, как бы подтягивая ее. Не случайно греческое слово «хром» означает «кожа»!

Все аспекты разрушения внешности и здоровья, к которым ведет дефицит хрома, трудно перечислить. Их объединяет одно понятие – старение. А препараты хрома - «Эликсир молодости».

Возраст - главный враг женщины. В тщетных попытках повернуть время вспять в ход идет все - от изнурительных диет до дорогой косметики. И мало кто знает, что учеными выявлены причины нарастания признаков старения. Без их устранения никакими диетами и кремами не победить ни морщины, ни полноту, ни болезни. Более того, созданы средства воздействия на эти причины, сравнимые по эффективности разве что с машиной времени.

А главные события на пути к «эликсиру молодости» начались в далеком 1992 году в Университете Миннесоты (США), где доктор В. Эванс делал доклад о животных, в пищу которых добавляли хром в новой биологически доступной форме. Этот доклад превратил рядовую научную конференцию в сенсацию мирового масштаба.

От представленных данных веяло фантастикой: скажем, лабораторные животные, получавшие новый препарат, жили в среднем 45 месяцев, в то время как продолжительность жизни данного вида - 24 месяца!

Доклад В. Эванса открыл целую эпоху: в США хром назвали «волшебным лекарством», его соединения стали вводить во многие продукты, а ежегодный оборот препаратов, содержащих этот микроэлемент, превысил $150 млн. Сегодня элитная дорогая импортная косметика и средства от полноты, диабета и атеросклероза, как правило, содержат соединения хрома.

Казалось бы, как один микроэлемент может улучшить состояние всех органов и систем? Давайте разберемся.

Хром замедляет старение?

В 1950-х годах ученые Шварц и Мерц впервые показали, что у животных, пища которых лишена хрома, развивается «диабетоподобное» состояние. С тех пор хрому была посвящена масса работ, но окончательно ситуация прояснилась лишь в конце XX века – когда было установлено, что в старении человека ключевую роль играют окислительный стресс и гликирование.

Окислительный стресс (цепная реакция разрушений, вызываемая свободными радикалами) считается главной причиной массовых недугов XX века.

На второе место по способности сокращать жизнь ученые ставят гликирование - повреждение белков молекулами глюкозы (вступая в реакции с белками, глюкоза нарушает их структуру и функции).

Исследования показали, что активность разрушительных процессов и скорость развития признаков старения (морщины, полнота, диабет, атеросклероз, суставы и т.д.) как-то связаны с нехваткой хрома в организме. Именно тогда в одной из публикаций его назвали: «металл жизни».

Одна из функций хрома была установлена, когда выяснилось, что высокий уровень сахара в крови (причина гликирования) вызывает также рост числа свободных радикалов, провоцируя окислительный стресс. То есть, «лишняя глюкоза» запускает сразу оба главных механизма старения! Затормозить их - значит продлить молодость. А хром как раз и помогает нормализовать углеводный обмен, входя в состав «фактора толерантности к глюкозе». На деле биологическая роль хрома оказалась еще шире.

Биологическая роль хрома, или Как вернуть здоровье?

Ключевую роль в обмене веществ играет гормон инсулин - проводник глюкозы и аминокислот в клетки. Как правило, обменные нарушения связаны с развитием инсулинорезистентности (сопротивления инсулину). Ткани все слабее реагируют на инсулин и не пропускают глюкозу в клетки, из-за чего ее уровень в крови растет. В ответ организм повышает выработку инсулина, что ведет к массе негативных последствий (см. вставку).

Так вот, главная биологическая роль хрома - усиливать действие инсулина во всех обменных процессах. Помогая восстановить чувствительность тканей к инсулину, хром нормализует углеводный и белковый обмен.

В ходе обмена веществ хром выводится из организма и его запас должен пополняться с пищей – благо, хром входит во многие продукты. Тем не менее, проведенное в США в 90-е годы исследование показало: 90% населения (!) испытывает его недостаток. В чем же причина?

Разгадка оказалась проста. Современные технологии переработки продуктов разрушают природный хром. Скажем, сахар содержит лишь 1/10 хрома, входившего в сахарный тростник. Так что дефицит этого микроэлемента - прямое следствие развития цивилизации.

Казалось бы, если хрома не хватает - надо восполнить его недостаток. Ведь нарушения, вызванные его дефицитом, в какой-то мере обратимы (организм постоянно обновляется). Образно говоря, здоровье и красоту можно не только сохранить, но и вернуть.

Это, однако, оказалось сложнейшей проблемой. Дело в том, что в виде микрочастиц металла хром выводится из организма, не участвуя в обмене веществ. Природный же микроэлемент – это соединения атомов хрома с веществами, доставляющими его в организм (проводники). Не в силах повторить природу, ученые создают аналоги, усваиваемые организмом.

«Эликсир молодости» - в России

В России над проблемой дефицита хрома много лет работали ученые корпорации «Мерцана», известной уникальными методами экстракции биофлавоноидов и единственного в России производителя «живых витаминов природы». Причем все препараты «Мерцаны» представлены в жидкой капельной форме. По мнению народных целителей и современных ученых, в отличие от таблеток и других форм, только вода способна вобрать в себя всю энергетику и живую силу целебных трав и микроэлементов, а главное, сохранить ее и донести до человека. Опыт работы с «живыми витаминами» помог ученым создать «ФЭТ-Х» - источник природного хрома с высокой биологической доступностью. Сегодня «Мерцана» - единственная в России компания, владеющая подобной технологией.

Клинические испытания препарата велись с 2002 года в РНЦ восстановительной медицины и курортологии Минздрава РФ и Клинике лечебного питания Института питания РАМН.

В своем заключении по итогам трех лет (!) испытаний препарата профессор Турова Е.А. пишет:"ФЭТ-Х" восстанавливает толерантность к глюкозе, снижает уровень холестерина, стабилизирует антиокислительную защиту, делает мышцы упругими и эластичными».

Спрашивайте в аптеках вашего города. Горячая линия: Москва 101-44-54 Россия 8-800-200-0280 (бесплатно) www.mercana.ru

Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»
Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственная за выпуск Светлана ПАЛЬМОВА.
Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А. М. Коршунов, И. Н. Кочеткова.
Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Генеральный директор Анатолий Коршунов.
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Свидетельство о регистрации ПИ №7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Р - печатается на правах рекламы.

Отпечатано офсетным способом
в ИПК «Звезда»
614990, г. Пермь, ул. Дружбы, 34.
Заказ № 1572. Тираж 392917 экз.
Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6
Контактные телефоны редакции и издательства:
739-57-05, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03.
Отдел подписки: 261-62-93
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п. л. Цена свободная.
Общий тираж 2.748.022 экз.
Срок подписания в печать 04.05.2006 в 22.00.
Номер подписан в 22.00.
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoj.ru

ISSN 1812-1713

